lonely planet

Spagna

settentrionale

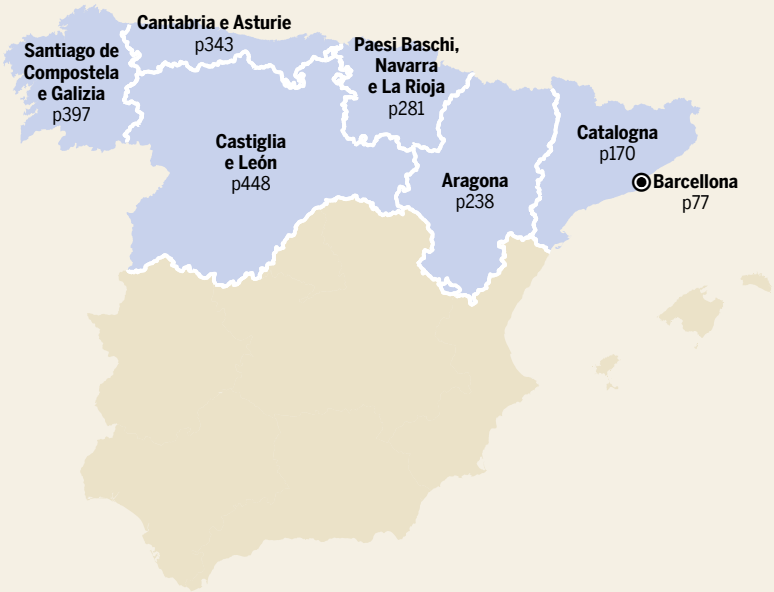
EDT

© Lonely Planet Publications. Per agevolarne l'utilizzo, questo libro non ha restrizioni digitali. Tuttavia ti ricordiamo che l'uso è strettamente personale e non commerciale. Nello specifico, non caricare questo libro su siti di peer-to-peer, non inviarlo via email e non rivenderlo. Per ulteriori informazioni, leggi le Condizioni di vendita sul nostro sito.

© Lonely Planet Publications

lonely planet

Spagna
settentrionale



EDT

Gregor Clark, Sally Davies, Anthony Ham,
Catherine Le Nevez, Isabella Noble, John Noble, Regis St Louis

PIANIFICARE IL VIAGGIO

Benvenuti in Spagna 6
Top 11 10
In breve 18
Primo viaggio 20
Qualcosa di nuovo 22
Se vi piace... 23
Mese per mese 26
Itinerari 31
A tavola con gli spagnoli 38
Attività all'aperto 58
Viaggiare con i bambini 69
Primo piano 72

ON THE ROAD

BARCELLONA (BARCELLONA) 77

CATALOGNA 170
Costa Brava 172
Tossa de Mar 172
Palafrugell e dintorni 173
Girona 182
L'Estartit e Illes Medes 188
L'Escala 189
Castelló d'Empúries 190
Cadaqués 191
Cap de Creus 194
Figueres 194
Besalú 197
I Pirenei catalani 199
Olot 199
Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa 201
Ripoll 202
Vall de Núria e Ribes de Freser 203
Cerdanya 205
La Seu d'Urgell 208
Pallars Sobirà 209
Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici e dintorni 210
Val d'Aran 215
Catalogna centrale 218

JULIOCONDE / GETTY IMAGES / ISTOCKPHOTO ©

SARAGOZZA P240

MAXX-STUDIO / SHUTTERSTOCK ©

ALBARRACÍN, ARAGONA P278

Sommario

VLADYSLAV DANILIN / SHUTTERSTOCK ©

PARC GÜELL, BARCELLONA P116

Vic 218
Montserrat 219
Cardona 220
Lleida 221
Costa Daurada e dintorni 223
Sitges 223
Regione vinicola del Penedès 226
Tarragona 228
Regioni vinicole del Priorat e del Montsant 233
Delta dell'Ebro 234
Tortosa 236

ARAGONA 238

Saragozza (Zaragoza) 240
Aragona centrale 247
Fuendetodos 248
Tarazona 248
I Pirenei aragonesi 250
Huesca 250
Riglos e dintorni 251
Sos del Rey Católico 252
Valle de Hecho e Valle de Ansó 254
Santa Cruz de la Serós 257
Jaca 258
Valle del Aragón 260
Valle de Tena 261
Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido 262
Torla 264
Valle de Bujaruelo 265
Aínsa 266
Benasque 268
Alta Valle di Benasque e Massiccio della Maladeta 270
Alquézar 270
Regione vinicola di Somontano 272
Aragona meridionale 272
Daroca 272
Laguna de Gallocanta 273
Teruel 274
Albarracín 278

PAESI BASCHI, NAVARRA E LA RIOJA 281

Paesi Baschi 283
Bilbao 283
Dintorni di Bilbao 296
Costa basca centrale 298
San Sebastián 300
Dintorni di San Sebastián 312

BOTOND HORVATH / SHUTTERSTOCK ©

SAN SEBASTIÁN P300

Oñati 315
Vitoria-Gasteiz 316
Navarra 320
Pamplona 320
Pirenei navarresi 325
Navarra meridionale . . . 329
La Rioja 334
Logroño 334
San Millán de la Cogolla 337
Santo Domingo de la Calzada 338
Regione vinicola della Rioja 339

CANTABRIA E ASTURIE 343
Cantabria 345
Santander 345
Dintorni di Santander . . 351
Cantabria orientale 351
Cantabria meridionale 355
Cantabria occidentale . . 358
Asturie 364
Oviedo 364
Gijón 370
Costa orientale delle Asturie 373
Costa occidentale delle Asturie 378
Entroterra delle Asturie occidentali 381
Picos de Europa 384
Picos occidentali 386
Picos centrali 390
Picos orientali 392

SANTIAGO DE COMPOSTELA E GALIZIA 397
Santiago de Compostela 399
Costa da Morte 409
Fisterra e dintorni 409
Lires e dintorni 411
Muxía e dintorni 412
Da Camariñas a Camelle: la Ruta do Litoral 413

Sommario

Laxe e dintorni 414
Rías Altas. 414
A Coruña 414
Betanzos 419
Pontedeume 419
Parque Natural Fragas do Eume. 419
Cedeira e dintorni 420
Cabo Ortegal e dintorni 421
Penisola di Bares 422
Viveiro 423
Ribadeo 424
Rías Baixas 425
Ría de Arousa 425
Pontevedra 427
Ría de Pontevedra 430
Ría de Vigo 431
Vigo. 431
Galizia sud-occidentale 435
Baiona 435
A Guarda 436
Tui 437
Galizia orientale 437
Ourense 437
Ribadavia e la regione vinicola di Ribeiro. 440
Ribeira Sacra. 441
Lugo 444

CASTIGLIA E LEÓN (CASTILLA Y LEÓN) 448
Castiglia e León sud-occidentali 450
Ávila 450
Salamanca. 454
Ciudad Rodrigo. 460
Sierra de Francia 462
Guijuelo 464
Sierra de Béjar 465
L'Altopiano centrale .. 466
Segovia. 466
Dintorni di Segovia 472
Valladolid 473
Dintorni di Valladolid ... 477
Zamora. 480
Dintorni di Zamora. 483
Palencia 485
Dintorni di Palencia 486
Montaña Palentina. 487
Il Nord-ovest 488
León 488
Astorga. 493
Sahagún. 496
L'Est 497
Burgos 497
Dintorni di Burgos 502
Ribera del Duero 504
Soria 510
Dintorni di Soria 512
A sud di Soria 514

CONOSCERE

Spagna oggi 518
Storia 520
Arte e architettura.... 547
Società e cultura 554

GUIDA PRATICA

Informazioni 560
Trasporti 576
Salute 589
Guida linguistica 595
Indice 606
Legenda delle cartine 622

IN QUESTA GUIDA

Fuori dai percorsi più battuti 36
Borghi dell'Aragona. 49
Cultura basca 50
Le sorprese del nord ...52
Escursioni sui Pirenei .. 54
Fauna selvatica. 56
Attività all'aperto 58
La Sagrada Família in 3D 92
Il genio di Gaudí 94

Benvenuti in Spagna

Terra di grandi passioni, raffinata e piena di vita, la Spagna è al tempo stesso uno stereotipo e un paese con molte più sfaccettature di quelle che potreste immaginare.

Una terra epica

I panorami molto vari della Spagna toccano l'anima del visitatore. Per gli escursionisti, i Pirenei e i Picos de Europa non hanno nulla da invidiare ad altre catene montuose del continente. A tutti gli altri il nord-ovest del paese offre splendide e selvagge scogliere atlantiche. E ovunque troverete borghi di una bellezza senza tempo, abbarbicati sulle colline, accoccolati nelle valli e aggrappati ai promontori costieri, quali minuscoli ma tenaci avamposti della vecchia Spagna. È qui che si svela il vero fascino del paese.

Una festa del gusto

In Spagna, cibo e vino sono una passione nazionale. I capisaldi della cucina spagnola sono apparentemente molto semplici: grande varietà, tradizioni forti tramandate di generazione in generazione e un'innata predisposizione alla sperimentazione. Vi capiterà di gustare piatti fra i migliori che abbiate mai assaggiato, che si tratti di qualche tapas in un bar rumoroso o delle creazioni di un famoso chef in un raffinato ristorante stellato. In ogni caso, vi attendono esperienze gastronomiche memorabili.

L'arte imita la vita

Suggestive rovine romane sferzate dal vento, cattedrali di rara bellezza e incomparabili gioielli di architettura islamica raccontano di un paese dove sono passate le grandi civiltà della storia, lasciando dietro di sé un segno inconfondibile. Inoltre, quale altro paese ha prodotto spiriti ribelli e incontenibilmente creativi come Salvador Dalí, Pablo Picasso e Antoni Gaudí mettendoli al centro della vita pubblica? Qui i grandi monumenti del passato coesistono con creazioni architettoniche tanto audaci da dimostrare che il futuro in Spagna sarà molto originale.

Fiestas e flamenco

Questo paese vive molto nel presente. 'Fiesta' è il vocabolo spagnolo che tutti conoscono, perché qui la vita stessa è una fiesta a cui tutti sono invitati. Lo capirete passeggiando dopo la mezzanotte in una strada del centro di qualunque città, piena di gente uscita per divertirsi. O quando i movimenti sensuali di un ballerino di flamenco vi colpiranno nel profondo dell'anima. E quando vi capiterà, ammetterete senza esitazioni che sì, la Spagna è proprio questo.

JUSTIN FOLKES / LONELY PLANET ©

Perché amo la Spagna

Anthony Ham, autore

La vita che scorre per le strade senza fermarsi mai mi fa sempre pensare che qui sia tutto possibile. Le passioni degli spagnoli sono il tessuto di cui è fatta la loro vita quotidiana; questo è un paese che ha la musica nell'anima, che prova un amore viscerale per la buona tavola e i paesaggi selvaggi e che possiede un particolare talento per celebrare le cose belle della vita. Oggi per me la Spagna è una casa, una sensazione che provo intensamente sia nel silenzio notturno di un remoto villaggio castigliano costruito in pietra sia nell'allegria irresistibile delle strade madrilene.

Per maggiori informazioni sugli autori, v. p624.

Sopra: Picos de Europa (p384)

Spagna settentrionale

0 200 km
0 100 miles
2°W
FRANCE
Bay of Biscay
Pirenei
Un trekking in uno spettacolare paesaggio montano (p325)
Biarritz
San Sebastián
Golfe du Lion
Perpignan
Pamplona (Iruña)
Pyrenees
ANDORRA LA VELLA
ANDORRA
Logroño
Figueres
Girona
Riu Segre
Riu Ter
Costa Brava
Zaragoza
Lleida
Barcelona
La Rioja
La principale regione vinicola della Spagna (p334)
Rio Ebro
Costa Daurada
Golfo de Valencia
Barcellona
La capitale spagnola dello stile (p77)
Costa del Azahar
Menorca
Teruel
Cuenca
Rio Turia
Rio Júcar
Palma de Mallorca
Valencia
Mallorca
Ibiza
Balearic Islands (Islas Baleares)
Rio Cabriel
Albacete
Formentera
Parque Natural Sierras de Cazorla, Segura y las Villas
Alicante (Alicant)
Costa Blanca
MEDITERRANEAN SEA
Río Segura
Elche (Elx)
Murcia
Cartagena
Costa Cálida
4°E
3°E
2°E
1°E
ALTITUDINE
2000m
1500m
1250m
1000m
800m
600m
400m
200m
100m
0
Parque Natural de Cabo de Gata-Níjar
Almería
0° (Greenwich)
ALGERIA
1°W

Top 11

1

Barcellona

1 Architettura all'avanguardia, ristoranti di alta classe e una vibrante vita notturna: Barcellona (p77) è da tempo una delle mete turistiche europee per eccellenza. Si trascorrono le giornate passeggiando per i vicoli acciottolati del Barri Gòtic, prendendo il sole in spiaggia o ammirando i capolavori di Gaudí sparsi per la città. Di notte è un vortice di cocktail bar vecchio stile, auditorium dorati, ristoranti innovativi e discoteche, e il divertimento va avanti fino alle ore piccole. Ci sono poi mercati pittoreschi, leggendari stadi sportivi (come Camp Nou, dove gioca il FC Barcelona) e un nutrito calendario di eventi e feste tradizionali catalane.

Un *castell* (castello umano; p229) in Plaça del Pi

MICH SEIXAS / 500PX ©

I pintxos di San Sebastián

2 Gli chef locali hanno trasformato le tapas in una forma d'arte. Spesso definiti 'alta cucina in miniatura', i *pintxos* (tapas tipiche del nord della Spagna) sono dei concentrati di sapore sopra fette di pane. Entrando in un qualsiasi bar del centro di San Sebastián (p300), la scelta disponibile sul banco vi stupirà. Per farla breve, questa sarà l'esperienza gastronomica più memorabile del vostro viaggio. Anche se l'atmosfera è sempre informale, i baschi prendono molto sul serio la sperimentazione di nuovi sapori, garanzia di una qualità sempre elevata.

MATIAS REHAK / SHUTTERSTOCK ©

HUANG ZHENG / SHUTTERSTOCK ©

3

La Sagrada Família

3 Capolavoro del modernismo catalano di Antoni Gaudí, la Sagrada Família (p90) è ancora un cantiere aperto, 90 anni dopo la morte del suo creatore. Fantasiosa e intensa, ispirata alla natura e contenuta a fatica negli stilemi gotici, la meravigliosa cattedrale di Barcellona si erge verso il cielo con una maestosità quasi giocosa. Le prospettive improbabili e la libertà dai canoni architettonici forse vi lasceranno perplessi, ma i dettagli delle decorazioni sulla Facciata della Natività e sulla Facciata della Passione meritano ore di attenta osservazione.

Camino de Santiago

4 Ogni anno decine di migliaia di pellegrini ed escursionisti, per i motivi più svariati, percorrono a piedi questo sentiero che attraversa la Spagna settentrionale. La loro meta, Santiago de Compostela (p399), è un luogo di profondo significato per i cristiani, ma il fascino dell'epica camminata (p60) va oltre la sua valenza religiosa. Con numerosi itinerari che portano a Santiago da tutta la penisola, rappresenta un bellissimo modo per vivere la Spagna e la varietà della sua conformazione fisica. Completare anche solo una tappa regala sensazioni ed esperienze da ricordare per sempre.

Escursionisti lungo il Camino de Santiago

GENA MELENDREZ / SHUTTERSTOCK ©

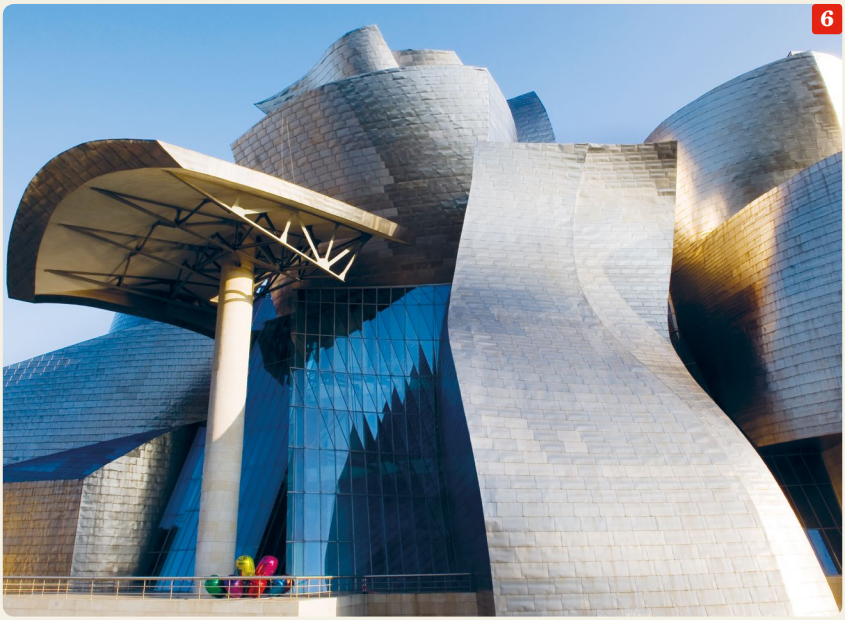
Escursioni sui Pirenei

5 Per chi ama le escursioni a piedi la Spagna è l'ideale, vista la grande varietà paesaggistica. A nostro parere, però, il paradiso degli escursionisti è la zona dei Pirenei in Navarra (p325), Aragona e Catalogna. Il Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido dell'Aragona (p262) è uno dei punti più alti dei Pirenei; altrettanto spettacolare il Parque Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici in Catalogna (p210), un ambiente aspro di pareti rocciose e circhi glaciali, regno della fauna splendida e sfuggente tipica dei Pirenei.

Bilbao

6 È bastato un solo edificio, una scintillante costruzione ricoperta di titanio chiamata Museo Guggenheim (nella foto; p283) per trasformare Bilbao da sinonimo di declino industriale a grande centro europeo per l'arte. Anche se è questa icona della modernità ad attirare i visitatori, alla fine sarà l'anima operosa della città ad ammaliarli, oltre alle passeggiate lungo il fiume, alla funicolare sferragliante, ai bar con *pintxos* prelibati, a una squadra di calcio con un largo seguito e a una serie di musei di qualità.

DANI MART / 500PX ©



© FMGB. GUGGENHEIM BILBAO MUSEOA, BILBAO 2018. PHOTO: ERIKA BARAHONA EDE

LUIS MARIO HERNANDEZ ALDANA / 500PX ©

A la playa

Non è difficile comprendere perché le spiagge spagnole siano la meta estiva prediletta dagli europei, ma anche gli spagnoli le apprezzano molto e in estate l'intero paese sembra riversarsi sulla costa. Tuttavia, il litorale spagnolo ha molto da offrire oltre alle spiagge sovraffollate di Benidorm: le cale selvagge della Costa Brava (p172) e il Cabo de Gata in Andalusia si avvicinano all'ideale mediterraneo, mentre le spiagge atlantiche da Tarifa alla frontiera portoghese e lo scenografico litorale del nord-ovest della Spagna sono assolutamente spettacolari.

Costa Brava (p172)

8

JORISVO / SHUTTERSTOCK ©

9

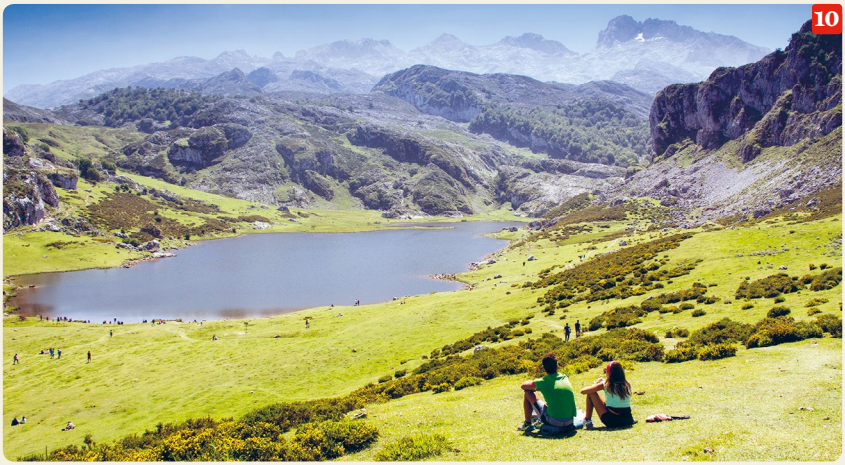
BORIS STROJKO / SHUTTERSTOCK ©

La regione vinicola della Rioja

8 La Rioja (p339) è uno di quei posti in cui potreste trascorrere settimane, percorrendo strade tranquille in cerca del vino che fa per voi. Le *bodegas* di degustazione e i villaggi pittoreschi che ospitano eccellenti musei e organizzano feste animate sono una costante di tutta la regione. L'Hotel Marqués de Riscal (p340), progettato da Frank Gehry, vicino a Elciego, è stato paragonato architettonicamente al Guggenheim di Bilbao ed è diventato il fulcro elegante del turismo enologico della Rioja.

Costa Brava

9 Facilmente accessibile in aereo e via terra dal resto d'Europa, la Costa Brava (p172) con i suoi villaggi e le sue spiagge è frequentatissima dagli abitanti dell'Europa del Nord, che ogni estate la prendono d'assalto – ed è anche uno dei nostri angoli preferiti del Mediterraneo. Oltre alle spiagge e al mare, qui si incontra lo spirito di Salvador Dalí, che conferisce alla zona personalità ed eccentricità, dalla sua casa a Port Lligat vicino a Cadaqués alle località di Figueres e Castell de Púbol, dominate dalla figura del grande artista surrealista.
Calella de Palafrugell (p174)



BORJA YEDRA MADERO / 500PX ©

CANADASTOCK / SHUTTERSTOCK ©

Picos de Europa

10 Situati alle spalle dell'aspro e mutevole litorale della Cantabria e delle Asturie, i Picos de Europa (p384) comprendono tre imponenti massicci calcarei, unici in Spagna ma simili dal punto di vista geologico alle Alpi e, come queste ultime, attraversati da magnifici sentieri. Queste vette e valli formano il secondo parco nazionale spagnolo per estensione e offrono alcuni dei paesaggi montani più spettacolari del paese – e non è cosa da poco se si pensa che in Spagna ci sono anche i Pirenei e la Sierra Nevada. I Picos de Europa meritano a pieno titolo un posto d'onore tra le montagne europee.

Lagos de Covadonga (p389)

Salamanca rinascimentale

11 Magnificamente illuminata di notte, l'elegante Plaza Mayor di Salamanca (p454; nella foto) è probabilmente la più bella piazza spagnola. È soltanto una delle molte cose da non perdere in una città il cui splendore architettonico ha pochi eguali. La sua università è tra le più antiche e prestigiose d'Europa e gli studenti animano le sue notti. È proprio questo mix di grandiosità ed energia che molti viaggiatori trovano irresistibile, arrivando a eleggere Salamanca la loro città spagnola preferita.

© Lonely Planet Publications

In breve

Per ulteriori informazioni, v. Guida pratica (p559)

Moneta
Euro (€)

Lingua
Spagnolo (castigliano). Anche catalano, basco e galiziano.

Documenti
Per i cittadini italiani, svizzeri e dei paesi dell'Unione Europea è sufficiente la carta d'identità valida per l'espatrio o il passaporto in corso di validità.

Banche
Gli sportelli bancomat sono presenti ovunque e le carte di credito sono accettate in quasi tutti gli alberghi e i ristoranti.

Telefoni cellulari
In Spagna i telefoni cellulari usano il sistema GSM900/1800 (lo stesso utilizzato in Italia). Le SIM locali sono compatibili con i cellulari europei sbloccati.

Ora
La Spagna è 1 h avanti rispetto al GMT/UTC, come l'Italia (anche l'inizio e la fine dell'ora legale coincidono).

Quando andare

Alta stagione (giu-agosto, festività)

- Strutture ricettive al completo; le tariffe aumentano del 50%.
- Bassa stagione in alcune regioni interne della Spagna.
- Clima caldo, secco e soleggiato; più umido nelle regioni costiere.

Stagioni intermedie (marzo-mag, set e ott)

- Periodo ideale per viaggiare, grazie al clima mite e a uno scarso affollamento.
- In occasione di feste ed eventi locali, i prezzi possono salire.
- Pochi escursionisti, ma tempo imprevedibile.

Bassa stagione (nov-feb)

- Freddo nelle zone centrali e piogge nel nord e nel nord-ovest.
- Temperature miti in Andalusia e sulla costa mediterranea.
- Alta stagione nelle stazioni sciistiche.
- Molti alberghi delle località balneari sono chiusi, ma altrove le tariffe precipitano.

Siti web

Lonely Planet Italia (www.lonelyplanetitalia.it/spagna) Informazioni, recensioni, prenotazioni alberghiere e molto altro.

Fiestas.net (www.fiestas.net) Riporta le feste e gli eventi in programma in tutto il paese.

Tour Spain (www.tourspain.org) Cultura, cucina e link ad alberghi e compagnie di trasporti.

Turespaña (www.spain.info) Sito dell'ente del turismo spagnolo.

Paradores (www.parador.es) I migliori alberghi di Spagna, capaci di far sognare.

Renfe (Red Nacional de los Ferrocarriles Españoles; www.renfe.com) Sito delle ferrovie spagnole.

Numeri utili

In Spagna non esistono prefissi telefonici di zona.

Prefisso di accesso internazionale	00
Prefisso di uscita internazionale	00 (+39 Italia) 00 (+41 Svizzera)
Prefisso del paese	34
Elenco abbonati internazionale	11825
Elenco abbonati nazionale	11818
Numero unico europeo per le emergenze	112

Tassi di cambio

Stati Uniti	US$1	€0,87
Svizzera	Sfr1	€0,88

Cambio aggiornato al mese di febbraio 2019. Per i tassi di cambio correnti, v. www.xe.com.

Budget giornaliero

Meno di €80

- Letto in camerata: €20-30
- Camera doppia in un *hostal*: €50-65
- Supermercati e *menú del día* a pranzo: €10-15

Medio: €80-175

- Camera doppia in un albergo di media categoria: €65-140
- Pranzo e/o cena in un ristorante locale: €20-40
- Noleggio di un'automobile: a partire da €25 al giorno

Più di €175

- Camera doppia in un albergo di categoria elevata: €140 e oltre
- Pranzo e cena in ristoranti di alto livello: €150-250
- Camera doppia in un *parador*: €120-200

Orari di apertura

Banche 8.30-14 lun-ven; alcune aperte anche 16-19 gio e 9-13 sab

Club 24 o 1-5 o 6

Negozi 10-14 e 16.30-19.30 o 17-20 lun-ven o sab; grandi supermercati e centri commerciali in genere 10-22 lun-sab

Posta centrale 8.30-21.30 lun-ven, 8.30-14 sab (la maggior parte degli uffici periferici 8.30-14.30 lun-ven, 9.30-13 sab)

Ristoranti pranzo 13-16, cena 20.30-23 o 24

Arrivo

Aeroporto Adolfo Suárez Madrid-Barajas (Madrid) La metropolitana (da €4,50 a €5; 30 min fino al centro) presta servizio dalle 6.05 all'1.30; l'autobus Exprés Aeropuerto (da 30 a 40 min, €5) collega 24 h l'aeroporto alla stazione ferroviaria Puerta de Atocha o a Plaza de Cibeles. L'aeroporto è servito anche da minibus privati e taxi (€30).

Trasporti interni

Il sistema dei trasporti pubblici spagnolo è uno dei migliori di tutta l'Europa, grazie a una rete ferroviaria veloce e moderna, a un'ampia rete di voli nazionali, a una rete stradale capillare e ben tenuta e a un gran numero di autobus che raggiungono anche i villaggi situati negli angoli più remoti del paese.

Treno La rete ferroviaria è estremamente efficiente e comprende sia lenti regionali intercity sia alcuni dei treni più veloci del mondo; ogni anno vengono aggiunte nuove tratte.

Automobile Da Madrid si irradia un'ampia rete di autostrade, che raggiunge tutti gli angoli del paese; accanto a queste veloci arterie si snodano spesso strade secondarie più panoramiche.

Autobus Lo 'zoccolo duro' del trasporto su strada spagnolo comprende sia veloci autobus espresso sia mezzi che fermano pressoché ovunque, raggiungendo anche le località più periferiche.

Per saperne di più sui **trasporti interni**, v. p582

Primo viaggio

Per ulteriori informazioni, v. Guida pratica (p559)

Da controllare

- Viste le enormi differenze tra le tariffe, prima di prenotare il volo valutate sempre le offerte di tutte le compagnie aeree.
- Verificate se il vostro telefono può essere utilizzato in Spagna e informatevi sulle tariffe per il roaming.
- Prenotate la sistemazione almeno per la prima notte per iniziare il viaggio senza intoppi.
- Controllate il calendario per capire a quali feste volete partecipare.
- Informatevi sulle assicurazioni di viaggio.
- Informate del viaggio l'istituto bancario che ha emesso la vostra carta di credito o di debito.

In valigia

- Carta d'identità (cittadini UE) e/o passaporto.
- Frasario di spagnolo.
- Cintura portamonete e lucchetto per zaino o valigia.
- Adattatore per le prese di corrente a due poli.
- Tappi per le orecchie, contro le chiassose notti spagnole.
- App delle ferrovie (Renfe) e app per l'escursionismo da scaricare sul cellulare.

Consigli di viaggio

- Per evitare di girare affamati, adattate il vostro orologio biologico appena arrivate: nel giro di poco tempo vi abituerete a pranzare alle 14.30 e a cenare alle 21.
- Imparare un po' di spagnolo vi tornerà utile. Usate la nostra Guida linguistica (p595).
- Gli spagnoli hanno una spiccata predilezione per la buona cucina, per cui godetevi i pasti con calma e assaggiate le specialità locali.
- Non siate troppo ambiziosi quando stabilite il vostro itinerario. La Spagna è un paese grande e vi conviene concentrarvi su poche destinazioni interessanti.
- Pernottando almeno una volta in un piccolo villaggio, potrete comprendere meglio il paese.
- Alle autostrade preferite le strade secondarie, molto più panoramiche.

Mance

Lasciare la mancia è quasi sempre facoltativo.

Ristoranti Molti spagnoli lasciano qualche spicciolo, altri arrivano al 5% del conto, considerato una mancia generosa.

Taxi Non è obbligatorio lasciare una mancia ai taxisti, ma quasi tutti gli spagnoli arrotondano all'euro successivo.

Bar È raro lasciare una mancia al bar (anche se si riceve il resto in monete su un piattino).

Come vestirsi

Sono lontani i tempi in cui in Spagna le turiste venivano multate e condotte alla stazione di polizia per aver indossato un bikini in spiaggia. Oggi va bene più o meno tutto e raramente vi sentirete a disagio per come sarete vestiti. Il nord del paese e gran parte dell'interno possono risultare molto freddi in inverno, quindi portate indumenti caldi. Nel nord-ovest vi sarà utile anche qualche capo impermeabile. Gli spagnoli in genere sono abbastanza attenti alla moda e amano vestirsi bene; nelle grandi città difficilmente si scende al di sotto del casual chic.

Pasti

In ambito culinario la Spagna rappresenta una destinazione gastronomica di prim'ordine. La cucina spagnola ha colonizzato il mondo – da tapas, paella, *jamón* e *churros* a vino e olio d'oliva –, ma visitando il paese potrete andare alla fonte e gustare la cucina spagnola al suo meglio e in tutta la sua infinita varietà.

Contrattare

Contrattare sul prezzo è consentito in alcuni mercati e a volte i negozi offrono uno sconto per gli acquisti di una certa entità. Diversamente, si paga il prezzo indicato.

Norme di comportamento

Saluti Gli spagnoli salutano quasi sempre amici e sconosciuti con un bacio su ogni guancia; due uomini lo fanno soltanto se sono in confidenza. Dite '*Hola, buenos días*' (fino al pomeriggio), oppure '*Hola, buenas tardes*' (di sera), quando incontrate qualcuno o entrate in un negozio e al bar, e '*Hasta luego*' quando vi accomiatate.

Mangiare e bere I camerieri in Spagna non si aspettano che li ringraziate ogni volta che vi servono qualcosa. Nei bar e nei ristoranti più informali non vi cambieranno le posate tra una portata e l'altra.

Visita nelle chiese È considerato irrispettoso visitare una chiesa come turista durante la messa e altri servizi religiosi.

Scale mobili Tenete sempre la destra per far passare chi ha fretta.

JUSTIN FOLKES / LONELY PLANET ©

Pintxos (tapas basche; p291), San Sebastián

Pernottamento

In Spagna il rapporto qualità-prezzo è ottimo e i prezzi sono ragionevoli, soprattutto fuori dalle grandi città.

Alberghi C'è di tutto, dai boutique hotel alle pensioni familiari, con una gamma di prezzi altrettanto ampia.

Hostales Piccole strutture, simili a hotel, ma più semplici; le camere hanno spesso il bagno privato.

Casas rurales Case di campagna con camere semplici che si possono prenotare singolarmente o in blocco.

Paradores Questi hotel gestiti dallo stato spesso si trovano in edifici storici di pregio, ma possono essere sorprendentemente poco costosi, soprattutto in bassa stagione.

Ostelli La qualità è variabile, ma sono l'ideale per incontrare altri viaggiatori e i prezzi sono contenuti.

Campeggi Sparsi per tutto il paese, sono immersi nella natura.

Prenotazioni

Prenotare l'alloggio e i treni a lunga percorrenza è caldamente consigliato durante i principali periodi di vacanza spagnoli, come la la Semana Santa, i mesi di luglio e agosto e le altre festività importanti.

Qualcosa di nuovo

Cucina in Catalogna

Dalla chiusura del famoso ristorante della Costa Brava El Bulli nel 2011, i seguaci dello chef Ferran Adrià si sono sparsi in tutta la regione dando vita a progetti innovativi. Un bell'esempio è il Compartir a Cadaqués (p193).

Un nuovo museo del vino

La poco nota regione vinicola di Toro, nella Castiglia e León, rivendica un posto nel panorama enologico spagnolo, con vini di alta qualità e il museo del vino Pagos del Rey (p480).

Vegetariani in Catalogna

Negli ultimi anni c'è stato un grande aumento del numero di ristoranti vegetariani e vegani, che sfruttano le ricchezze della Catalogna per creare deliziosi piatti privi di carne. Ad aprire la strada ci sono El Vergel a Tarragona (p231) e il vegano B12 a Girona (p186).

Casa Vicens

Il primo edificio commissionato a Gaudí, Casa Vicens (p118) è stato sottoposto a restauro e adesso è aperto al pubblico tutto l'anno.

Museo de Pontevedra

Il museo della città occupa sei edifici storici, alcuni dei quali con estensioni moderne: è stata da poco completata la ristrutturazione del quinto palazzo; solo il Sexto è ancora in costruzione. (p429)

Centro Botín

Renzo Piano ha firmato lo stupefacente spazio dedicato all'arte a Santander, inaugurato in pompa magna nell'estate del 2017 (p345). Affacciato sull'acqua, ha anche un caffè eccezionale, che è subito diventato il luogo di ritrovo preferito in città.

Bilbao sempre nuova

La città basca non finisce di rinnovarsi: ha da poco inaugurato un ufficio turistico centrale all'avanguardia (p295) e un nuovo hotel-ostello minimalista in centro (p289).

Tabakalera

Il contesto è stupefacente: un'ex fabbrica di tabacco, che è stata splendidamente trasformata in un centro per le arti e la cultura. Inaugurato da un paio d'anni, è una meta interessante nella visita di San Sebastián. (p301)

Se vi piace...

Capolavori d'arte

La tradizione artistica spagnola è una delle più ricche e originali d'Europa, e il mecenatismo e il collezionismo hanno assicurato la presenza di opere di grandi pittori europei. Il risultato? Musei d'arte di livello straordinario.

Museu Picasso Una collezione ineguagliabile di opere giovanili di Picasso. (p88)

Museu Nacional d'Art de Catalunya La collezione include alcuni straordinari affreschi di epoca romanica. (p119)

Teatre-Museu Dalí Eccentrico e meraviglioso come lo stesso Salvador Dalí. (p194)

Museo Guggenheim Bilbao Architettura unica e arte contemporanea di livello mondiale. (p283)

Artium, Vitoria-Gasteiz Meno famoso del vicino Guggenheim di Bilbao, ma ancor più interessante per l'arte contemporanea basca. (p316)

Cucina tipica

La Spagna ha una vera passione per la cucina: il pubblico, per quanto disposto a provare qualcosa di nuovo, si insospettisce ogni volta che gli chef superstar si allontanano troppo da una delle tradizioni gastronomiche più ricche d'Europa.

Pinxtos a San Sebastián La capitale gastronomica della Spagna ha più stelle Michelin di Parigi e i migliori *pinxtos* del paese. (p307)

Cucina catalana a Barcellona Patria della famosa cucina della Catalogna, Barcellona può contare su raffinati mercati alimentari. (p132)

Cucina di mare in Galizia L'arte di cucinare un polpo e altre creature marine oceaniche (mai sentito parlare di *pedunculata*?) si trasforma in un puro piacere. (p422)

Carni arrosto *Cochinillo asado* (maialino da latte arrosto) e *cordero asado lechal* (agnello da latte arrosto) sono ottime specialità della regione centrale. (p470)

El Celler de Can Roca Il più raffinato ristorante di Girona negli ultimi anni è stato nominato per ben due volte miglior ristorante del mondo. (p187)

Avventure all'aperto

Praticare attività all'aria aperta in Spagna è sempre più bello e gli sport avventurosi stanno diventando molto popolari.

Alquézar Questo splendido villaggio aragonese è fantastico per il canyoning. (p270)

Zamora Natural Le uscite in kayak nella parte occidentale della Castiglia e León sono soltanto una delle proposte di questo operatore. (p483)

Aínsa Non solo una bellissima città di collina, ma anche una base sempre più apprezzata per la pratica della mountain bike in Aragona. (p266)

Baqueira-Beret-Bonaigua A detta di molti, qui si trova la neve migliore dei Pirenei. (p217)

Mundaka Inaffidabile, ma pur sempre una delle onde più celebri d'Europa. (p298)

Musica

Ovunque andrete in Spagna sentirete della musica: che si tratti dei ritmi appassionati del flamenco o di un vivace festival, questo paese ha la colonna sonora giusta per voi.

Palau de la Música Catalana Meravigliosi concerti di musica classica nella strabiliante sala in stile modernista di Barcellona. (p158)

Casa das Crechas Mercoledì sera all'insegna della musica popolare galiziana con cornamuse,

violini e fisarmoniche; a Santiago de Compostela. (p407)

Festival di Santander Nell'estate piena di eventi di questa città sulla costa nord, vale la pena di ritagliarsi un po' di spazio per ascoltare i concerti, dal jazz alla lirica. (p348)

Sónar Popolare festival della musica elettronica a Barcellona per cui vale la pena di spostare le date del viaggio. (p125)

Spiagge

Nonostante la popolarità di cui la Spagna gode in estate, le coste del paese riservano ancora suggestivi angoli di spiaggia incontaminati. Basta sapere dove cercare.

Playa de la Concha, San Sebastián Una spiaggia in città tra le più belle al mondo. (p301)

Costa Brava Una costa frastagliata, con scogliere battute dal vento, insenature nascoste e ampie distese di sabbia. (p172)

Rías Baixas Insenature e isole scenografiche lungo la costa oceanica, con molte spiagge di sabbia fine. (p425)

Le spiagge di Barcellona Per un tuffo o un momento di pausa durante la visita in città, non c'è bisogno di andare lontano: provate alla Barceloneta. (p115)

Playa de Barayo, Luarca Una bella spiaggia di sabbia all'interno di una riserva naturale, nelle Asturie. (p380)

Vita notturna

Dai raffinati cocktail bar ai *chiringuitos* (bar sulla spiaggia), dai nightclub dove ci si scatena fino all'alba alle *terrazas* (locali con dehors) in estate, le serate spagnole sono uniche e inebrianti.

CARMELO RUIZ / 500PX ©

ISABEL TALLEDA GUERRERO / GETTY IMAGES ©

In alto: In mountain bike, Pirenei aragonesi (p253)

In basso: Palau de la Música Catalana (p104), Barcellona

Barcellona Locali di classe oppure underground, per una clientela internazionale. (p148)

Saragozza Il cuore pulsante dell'Aragona, con favolosi tapas bar e locali frequentati ben oltre la mezzanotte. (p245)

Sitges Questa festosa cittadina lungo la costa della Catalogna è perfetta per i gay, ma è anche etero-friendly. (p223)

San Sebastián Notti che non finiscono mai, soprattutto durante la Semana Grande, la festa di metà agosto. (p310)

Cattedrali

Il cattolicesimo è al cuore dell'identità spagnola e le cattedrali, con la loro ricca varietà di stili architettonici, costituiscono il fulcro monumentale e spirituale di molte città spagnole.

La Sagrada Família Il capolavoro incompiuto di Gaudí si erge sopra Barcellona come la visione di una fervida fantasia. (p90)

Catedral de Santiago de Compostela Uno dei luoghi più sacri (e belli) della Spagna, con un magnifico portico romanico. (p400)

Catedral de Burgos Questo capolavoro del gotico europeo legato alla leggenda del Cid domina la Città Vecchia. (p497)

Catedral de León Sublime struttura gotica del XIII secolo con le più belle vetrate istoriate di tutta la Spagna. (p489)

Osservazione della natura

Tra carnivori affascinanti, graziosi fenicotteri rosa e un'avifauna senza pari in Europa, la Spagna offre eccezionali opportunità di osservare la fauna selvatica.

Parque Natural de Somiedo Mettetevi sulle tracce degli orsi bruni tra le montagne delle Asturie. (p383)

Sierra de la Culebra Dimora del lupo iberico e in assoluto il posto migliore in Europa per vedere i lupi. (p483)

Laguna de Gallocanta Migliaia di *grullas* (gru) svernano ogni anno in questo angolo d'Aragona. (p273)

Degustazioni di vino

In molte parti del paese non troverete altro che vini locali. La Rioja è la più importante zona vinicola spagnola, ma anche altre regioni produttrici sono note a livello internazionale.

Regione vinicola della Rioja *Bodegas*, musei del vino e vigneti a perdita d'occhio. (p340)

Ribera del Duero Si possono visitare aziende vinicole e cantine sociali nella zona vinicola più nota di Castiglia e León, partendo da Peñafiel. (p505)

Bodegas di *cava*, Penedès Gli spumanti preferiti dagli spagnoli per Natale. (p226)

Somontano, Aragona Una delle regioni vinicole spagnole più sottovalutate, con decine di aziende produttrici aperte al pubblico. (p272)

Galizia Si sta facendo di nuovo conoscere, grazie al bianco fruttato Albariño, prodotto con l'omonimo vitigno. (p425)

Escursionismo

Le differenze climatiche e paesaggistiche tra le varie regioni sono tali che la Spagna è una delle destinazioni europee per eccellenza per l'escursionismo.

Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido I Pirenei ad alta quota, con i paesaggi più spettacolari. (p262)

Camino de Santiago Probabilmente il percorso a piedi più noto al mondo, che può durare qualche giorno o delle settimane. Ma ce ne sono altri, tutti da esplorare. (p60 e p358)

Picos de Europa Vette frastagliate ed erti sentieri nell'entroterra del Golfo di Biscaglia. (p384)

Montserrat Dietro il monastero, una serie di sentieri conduce a eremi antichissimi nel Parc Natural de la Muntanya de Montserrat. (p219)

Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici Un altro luogo magnifico nei Pirenei catalani. (p210)

Mese per mese

IL MEGLIO

Semana Santa, di solito in marzo o aprile

Carnaval, febbraio o marzo

Día de Santiago, luglio

Festes de la Mercè, settembre

Batalla del Vino, giugno

Gennaio

In gennaio fervono le attività nelle stazioni sciistiche dei Pirenei. In Catalogna le condizioni di neve migliori si registrano nella seconda metà del mese. Le scuole sono chiuse fino all'8 gennaio.

Re Magi

Il 6 gennaio, Día de los Reyes Magos (Giorno dei Re Magi), o semplicemente Reyes, è il giorno più importante per i bambini spagnoli. La sera prima, tre politici locali si vestono da Re Magi e distribuiscono dolci durante la Cabalgata de Reyes, nel centro di molte città.

Tamburi per San Sebastiano

Il 20 gennaio è la festa del patrono di San Sebastián e la città lo celebra con 24 ore di *tamborrada*: divisi in due grandi gruppi principali (soldati napoleonici e cuochi/acquaioli), gli abitanti della città basca sfilano battendo sui tamburi (i primi) e su un barilotto con posate di legno (i secondi). (p306)

Febbraio

Febbraio in Spagna è spesso il mese più freddo dell'anno, con temperature sotto lo zero soprattutto al nord. Se volete partecipare a un Carnaval, sappiate che le sistemazioni più richieste sono a Sitges e Ciudad Rodrigo.

Carnaval

Il divertente e chiassoso Carnaval, che si conclude il Martedì Grasso, 47 giorni prima di Pasqua, prevede sfilate in costume e feste. Si celebra in grande stile a Sitges (p223) e Ciudad Rodrigo (p461). Altre curiose feste si tengono a Vilanova i la Geltrú e Solsona. Grandi festeggiamenti anche a San Sebastián (p306).

Santa Eulàlia a Barcellona

Intorno al 12 febbraio, le Festes de Santa Eulàlia celebrano la prima santa patrona di Barcellona con una settimana di eventi culturali, dai cortei di pupazzi giganti ai *castells* (castelli umani). (p125)

Aprile

Il clou della primavera: spunta la flora selvatica, si celebra la Pasqua e le scuole fanno vacanza. Dovrete prenotare le sistemazioni, ma è il periodo migliore.

Semana Santa

La Pasqua prevede processioni di *pasos* (immagini sacre), penitenti incappucciati e grandi folle. La Settimana Santa si celebra con grande fasto ad Ávila (p452) e Zamora (p481).

Cucina catalana

La città catalana di Vic mette il cibo al centro delle celebrazioni pasquali con il Mercat de Ram (www.vicfires.cat), una spettacolare fiera agricola e gastronomica.

Dansa de la Mort

La Dansa de la Mort, che si tiene il Giovedì Santo nel villaggio catalano di Verges, è un'esperienza da brivido. La danza notturna degli schele-

ALVARO GERMAN VILELA / SHUTTERSTOCK ©

IAKOV FILIMONOV / SHUTTERSTOCK ©

In alto: Si suonano anche le cornamuse nella Tamborrada di San Sebastián (p306)
In basso: Divertimento etilico alla Batalla del Vino di Haro, La Rioja (p339)

tri è l'apice dei festeggiamenti per la Settimana Santa.

Maggio

Un mese splendido per visitare la Spagna: a maggio la campagna è un tappeto di fiori selvatici e il clima si fa quasi estivo.

Titirimundi International Puppet Festival

Per una settimana a metà maggio, marionette e burattini conquistano Segovia con numerosi spettacoli ed eventi per le strade della città. (p469)

Giugno

Il nord esce dal freddo invernale e i sentieri del Camino de Santiago si affollano.

Primavera Sound

È uno dei festival musicali più importanti di tutta la Spagna. Alla fine di maggio o all'inizio di giugno, Barcellona diventa per tre giorni il palcoscenico di DJ e famosi musicisti stranieri. (p125)

Corpus Christi

Il giovedì della nona settimana dopo Pasqua, nel giorno del Corpus Domini, si svolgono processioni e celebrazioni religiose in varie città.

Festival di musica elettronica

Musicisti e spettatori accorrono a Barcellona da ogni parte del mondo per il Sónar, il festival di musica elettronica più importan-

te d'Europa. Dura due giorni e le date variano di anno in anno. (p125)

Falò e fuochi d'artificio

Falò, fuochi d'artificio e pupazzi giganti sono protagonisti dei festeggiamenti che si tengono alla vigilia della Revetlla de Sant Joan (24 giugno) a Barcellona. (p125)

Battaglia del vino

Il 29 giugno, ad Haro, una delle principali città vinicole della Rioja, si tiene la Batalla del Vino, durante la quale si schizza vino ovunque, facendo una pausa solo per berne un goccio. (p339)

Luglio

Le temperature nell'interno possono farsi torride, ma è il momento ideale per andare in spiaggia e uno dei mesi migliori per dedicarsi al trekking sui Pirenei.

Corsa dei tori

La Fiesta de San Fermín, che si protrae per una settimana a Pamplona, vede come evento principale il quotidiano *encierro* (corsa dei tori). Un paio di giorni prima la PETA (www.peta.org.uk) organizza manifestazioni di protesta di grande effetto. (p323)

Orgoglio celtico

Vari gruppi provenienti dalla Nuova Scozia arrivano per celebrare le loro radici celtiche con i *gallegos* (galiziani) in occasione del Festival Ortigueira, una rassegna musicale che ha per protagonisti cornamuse e violini. (p409)

Estate a Santander

La grande fiesta estiva di Santander si svolge intorno al 25 luglio e prevede un'intera settimana di musica, spettacoli e divertimenti di ogni genere, di giorno e di notte. (p348)

Fiestas del Apóstol Santiago

Il Día de Santiago (25 luglio) è la festa del patrono della Spagna (san Giacomo) ed è celebrata in modo spettacolare soprattutto a Santiago de Compostela. Dato l'esorbitante numero di pellegrini, sono le due settimane più vivaci dell'anno della città. (p404)

Fiestas del Ángel

Intorno al 10 luglio, giorno di san Cristoforo, per una settimana la città medievale di Teruel festeggia la sua fondazione. (p276)

Agosto

Insieme a molti europei, gli spagnoli in agosto affollano i resort costieri del mediterraneo. Sebbene il tempo sia più imprevedibile, la costa atlantica della Spagna offre un'esperienza estiva più ricca di sfumature.

Vini galiziani

I vini della Galizia si celebrano con la Fiesta del Albariño, a Cambados, il primo weekend di agosto. Cinque giorni di musica, spettacoli pirotecnici e grandi bevute vino più amato della regione, un bianco frutta-to. (p426)

Tutti pazzi per la canoa

La Descenso Internacional del Sella si tiene nelle Asturie il primo weekend di agosto, con decine di migliaia di persone che si riuniscono per assistere alla gara di canoa da Arriondas a Ribadesella. (p375)

Polpo galiziano

La passione galiziana per il polpo esplode nella Festa do Pulpo de O Carballiño, la seconda domenica di agosto, quando decine di migliaia di persone si riuniscono nella cittadina di Carballiño per farne scorpacciate. (p439)

Barcellona sulle strade

In occasione della Festa Major de Gràcia, che si tiene per una settimana intorno al 15 agosto, i residenti gareggiano per il premio assegnato alla via con le decorazioni più elaborate. La gente accorre per ascoltare i gruppi che si esibiscono per le strade e gustare gli snack e le bevande offerti da innumerevoli bancarelle. (p125)

Cipotegato

Nella tranquilla città aragonese di Tarazona, il 27 agosto rivive un'antica tradizione locale secondo la quale ogni anno a un prigioniero veniva concessa la possibilità di riavere la libertà soltanto dopo aver attraversato la città in mezzo a gente che lo prendeva a sassate (oggi pomodori). (p249)

Festa del sidro naturale

La Fiesta de la Sidra Natural a Gijón esprime la passione asturiana per il sidro e comprende il tentativo di segnare il record mondiale di

mescita in simultanea. Sono previsti anche concerti. (p371)

Settembre

Dopo un'estate interminabile, si torna a lavorare. Numerose manifestazioni sfruttano il fatto che il clima in genere è caldo fino a fine mese.

Castelli umani a Tarragona

Il Festival de Santa Tecla, a Tarragona, è un'occasione fantastica per vedere i *castells* ('castelli umani') della Catalogna in tutto il loro splendore. Squadre di *castellers* in piedi l'uno sulle spalle dell'altro formano torri alte fino a nove 'piani'. (p229)

Festival del Cinema di San Sebastián

Non sarà Cannes, ma l'annuale Festival del Cinema di San Sebastián, della durata di due settimane, è uno degli appuntamenti più prestigiosi per i cinefili europei. Si tiene nella seconda metà del mese ed è rinomato fin dal 1957. (p305)

Vendemmia della Rioja

Logroño celebra la Fiesta de San Mateo e la vendemmia. Ci sono cerimonie per la pigiatura dell'uva e molte opportunità di assaggiarne il prelibato 'succo'. (p335)

La grande festa di Barcellona

La santa patrona di Barcellona viene festeggiata durante le Festes de la Mercè, quattro frenetici giorni di eventi speciali, concerti gratuiti e spettacoli di artisti di strada. (p125)

Ottobre

L'autunno può essere un bel periodo, con temperature in genere piacevoli in tutto il paese, anche se il freddo comincia a farsi sentire nelle zone settentrionali e centrali.

Fiesta de Santa Teresa

Alla santa patrona di Ávila si rende omaggio con 10 giorni di processioni, concerti e spettacoli pirotecnici. All'interno delle mura medievali, la festa riporta in vita il potente culto della personalità che circonda la figlia più famosa di Ávila. (p452)

Fiestas del Pilar

Il 12 ottobre a Saragozza i fedeli si uniscono agli amanti del divertimento per celebrare la Nuestra Señora del Pilar. Il culmine dei festeggiamenti è l'Ofrenda de Flores (offerta di fiori) all'immagine della Vergine, che per l'occasione viene trasportata dalla Basilica in Plaza del Pilar. (p243)

Novembre

Un periodo tranquillo nel calendario delle festività, durante il quale fa freddo in tutto il paese. In genere è in questo mese che si apre la stagione sciistica sui Pirenei e sulla Sierra Nevada.

Migrazione degli uccelli

Sulla Costa Daurada della Catalogna, gli uccelli acquatici arrivano in massa in una delle più importanti zone umide spagnole, il Delta dell'Ebro, dove il possente fiume si getta nel Mediterraneo. I protagonisti sono i fenicotteri, che arrivano già a ottobre ma sono più numerosi a novembre. (p234)

Dicembre

Fa freddo, ma il Navidad (Natale) è alle porte. Dicembre è il mese dei mercatini, delle abbuffate di *turrón* (torrone), di un weekend lungo all'inizio del mese e di un periodo di festa che dura fino ai primi di gennaio.

Navidad

La gente si riunisce la sera del 24, la Vigilia di Natale (Noche Buena), per banchettare e festeggiare in famiglia. Anche se oggi gli spagnoli celebrano sia il giorno di Natale vero e proprio (quando Babbo Natale porta i regali) sia il giorno dell'Epifania il 6 gennaio, un tempo la maggior parte dei regali arrivava con i Re Magi.

MIGEL / SHUTTERSTOCK ©

TONO BALAGUER / SHUTTERSTOCK ©

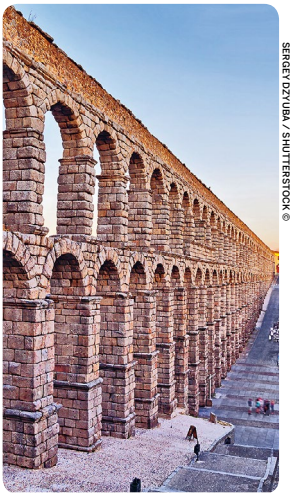
In alto: L'Alcázar di Segovia (p467)

A sinistra: La spettacolare Playa del Silencio vicino a Cudillero, nelle Asturie (p379)

In basso a sinistra: L'eccentrico Teatre-Museu Dalí a Figueres (p195)

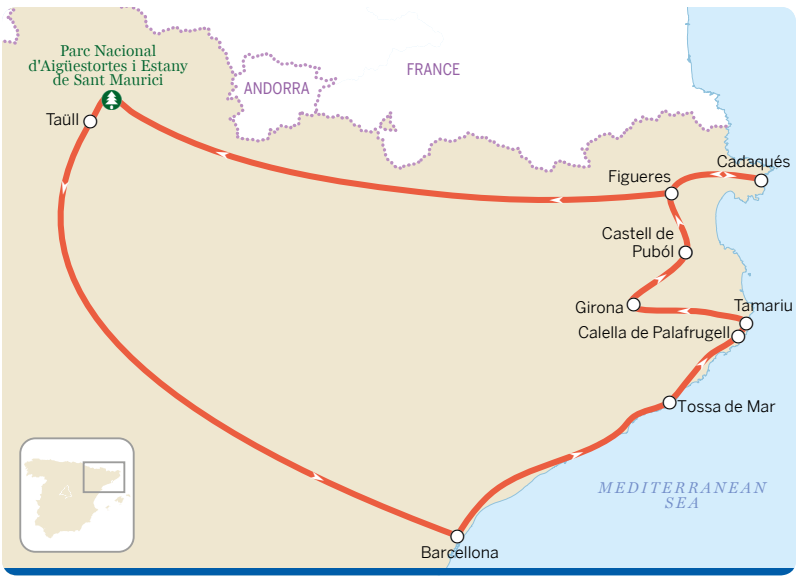
In basso a destra: Gli archi dell'Acueducto di Segovia (p466), monumentale testimonianza della civiltà romana

WAKU / SHUTTERSTOCK ©



SERGEY DZYUBA / SHUTTERSTOCK ©

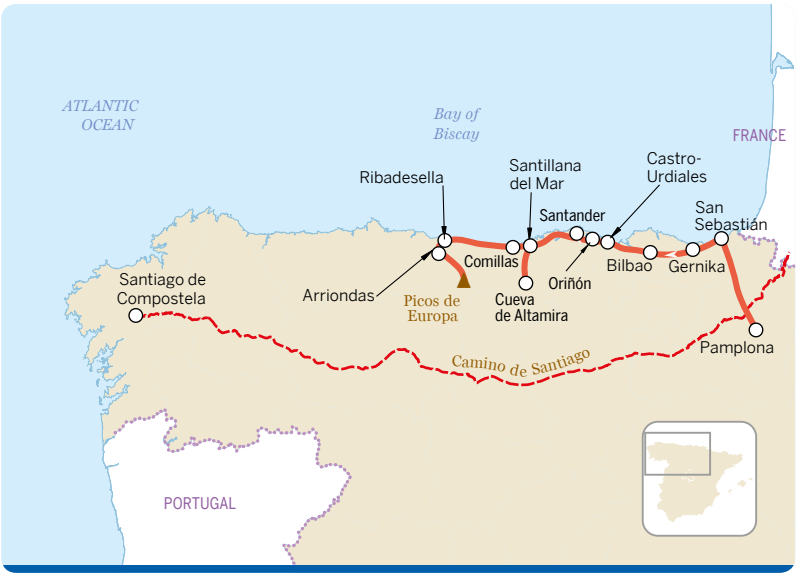
Itinerari



7 GIORNI Barcellona e dintorni

Non basterebbe una vita per vedere tutto ciò che ha da offrire Barcellona, ricca com'è di splendide attrattive. Se ci riuscite, allontanatevi poi dal capoluogo della Catalogna e andate alla scoperta di questa grande e affascinante regione.

Trascorrete almeno un paio di giorni a **Barcellona** per ammirare i capolavori di Gaudí, gustare l'eccezionale cucina e girovagare per il centro storico. Noleggiate quindi un'automobile e dirigetevi verso nord, visitando la baia e il castello di **Tossa de Mar**. Superate **Calella de Palafrugell** e **Tamariu**, due splendidi villaggi costieri, inoltratevi nell'entroterra e pernottate nella meravigliosa **Girona**. Dedicate il giorno successivo a Salvador Dalí, visitando l'estroso **Castell de Puból**, lo straordinario Teatre-Museo Dalí di **Figueres** e **Cadaqués**, un delizioso villaggio sul mare dove l'artista trascorse parte della sua vita. La mattina dopo, lasciatevi il Mediterraneo alle spalle e puntate verso ovest e i Pirenei. Trascorrerete parecchio tempo in auto, ma verrete ripagati da un paio di notti a **Taüll**, porta di accesso allo stupendo **Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici**. Da qui, puntate a sud fino a Lleida e poi a est. Eccovi tornati a Barcellona verso la metà pomeriggio dell'ultimo giorno.



7 GIORNI

Paesi Baschi e Cantabria

La costa settentrionale della Spagna, sferzata dalle piogge e talvolta scoscesa, ha una bellezza selvaggia e forma un nastro verde che va dai Paesi Baschi alla Galizia, con la Cordillera Cantábrica sullo sfondo.

Non c'è introduzione migliore a questa parte del paese di **San Sebastián** (la basca Donostia), con i suoi due spettacolari promontori che delimitano una baia a mezzaluna. La città vecchia è probabilmente la patria spirituale delle tapas basche (*pintxos*) e trascorrere una serata passando da un bar all'altro, dove i banconi sono carichi di questi stuzzichini prelibati, è la nostra idea di paradiso gastronomico.

Se siete qui tra il 6 e il 14 luglio, andate alla festa di Sanfermines a **Pamplona**: famosa per la corsa dei tori per le vie della città, ha anche un nutrito calendario di eventi e feste. In estate potete anche assistere a una partita di *pelota vasca*.

Proseguendo verso ovest, è d'obbligo una tappa a **Gernika**, la cittadina basca che, bombardata durante la guerra civile, è diventata il simbolo (anche grazie a Picasso) dell'attacco contro una popolazione inerme. Se siete appassionati di surf dovete fare un salto a Mundaka che, a detta degli esperti, ha l'onda più bella d'Europa.

Bilbao è oggi una meta per gli appassionati di architettura contemporanea, grazie al Museo Guggenheim. Proseguendo ancora verso ovest, percorrete la costa della Cantabria e delle Asturie e sostate nel vecchio centro di **Castro Urdiales**, per sfidare le onde a **Oriñón** e passeggiare sul lungomare di **Santander**.

Seguendo la costa orientale della Cantabria, esplorate **Santillana del Mar**, una meraviglia medievale con strade acciottolate, e andate ad ammirare la maestria pittorica dei nostri antenati alla **Cueva de Altamira**.

Da **Comillas**, dove si trova il Capricho de Gaudí, conviene muoversi in treno, effettuando una sosta a Llanes e una a **Ribadesella** (dove tutti vanno pazzi per la canoa). **Arriondas**, la tappa successiva, è la porta d'accesso per i maestosi **Picos de Europa** con le loro vertiginose pareti di roccia, i panorami spettacolari e le belle escursioni.

7 GIORNI Asturie e Galizia

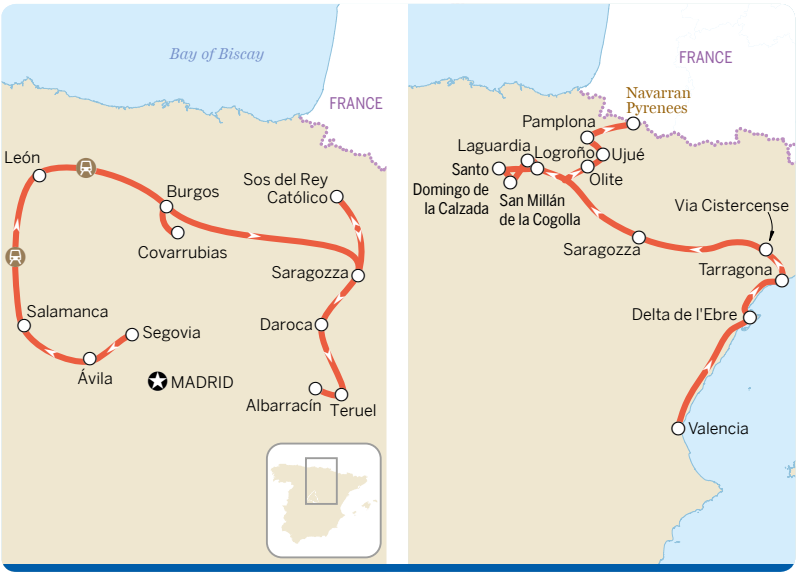
Si parte da **Oviedo**, il capoluogo delle Asturie, luogo ideale per conoscere l'architettura preromanica, e si prosegue verso la costa per la città portuale di **Gijón**, dove il sidro, una delle grandi passioni asturiane, scorre a fiumi nelle *sidrerías*, elemento irrinunciabile della vita quotidiana. Non c'è niente di meglio che bere un frizzante *culín* (biccherino di sidro), versato con grande professionalità dall'alto in un bicchiere.

A ovest di Gijón vi attendono spiagge isolate e chiuse tra i pittoreschi villaggi di pescatori di **Cudillero** e **Luarca**. La costa della Galizia è una delle grandi meraviglie naturali della Spagna, costellata di villaggi isolati dediti alla pesca e di scogliere impressionanti. Mentre seguite il litorale, non perdetevi **Cabo Ortegal**, la dinamica **A Coruña** e la **Costa da Morte**.

Una volta arrivati sin qui, non si può non andare al **Cabo Fisterra**, il *finis terrae* spagnolo, il punto estremo del Vecchio Mondo. **Pontevedra** e **Vigo**, sulla cuspide del Portogallo, meritano un'ulteriore prosecuzione lungo la costa: se avete un giorno in più salpate alla volta delle **Illas Cíes**, isolette dove la natura regna incontrastata (e le automobili sono bandite).

Tornate verso l'interno per raggiungere **Santiago de Compostela**, una città tipicamente galiziana, meta del grande pellegrinaggio a piedi alla grandiosa cattedrale dove sono venerate le spoglie di san Giacomo; in città si gusta anche un'ottima cucina regionale.

Chi ha più tempo a disposizione potrebbe tentare l'ultimo tratto a piedi lungo il Camino Portugués, che fa parte del **Camino de Santiago**, la ben nota via dei pellegrini. In alternativa, potrete scoprire la zona con il treno panoramico Transcantábrico.



7 GIORNI Da Segovia ad Albarracín

Si parte da **Segovia**, sito UNESCO, con il suo spettacolare Alcázar. Trascorrete una giornata ad **Ávila**, patria di santa Teresa, con una parte antica tra mura monumentali molto ben preservata. La tappa successiva è in una delle città spagnole più vivaci, soprattutto grazie agli studenti: **Salamanca**. Fate una sosta nella splendida **León**, con il suo ricco patrimonio architettonico e l'animata vita notturna. Proseguendo verso est, arrivate a **Burgos**: la sua cattedrale gotica è un gioiello e la Città Vecchia ha l'austera bellezza della Castiglia di un tempo. Spingetevi fino al paesino medievale di **Covarrubias**, poi entrate in Aragona; dopo aver incrociato il Camino de Santiago a **Logroño**, raggiungete **Saragozza**, di cui dovete visitare la stupefacente Basílica de Nuestra Señora del Pilar, prima di svagarvi nei suoi bar e locali notturni. Ora andate a nord: **Sos del Rey Católico** è innegabilmente spagnola, eppure ricorda una città toscana. Ritornate a sud e fate una sosta a **Daroca**, circondata da mura in rovina e abbracciata da alte montagne, quindi continuate fino alla medievale **Teruel**, famosa per il *jamón*. Finite il viaggio ad **Albarracín**, con un'architettura medievale e una posizione sulla valle straordinarie.

15 GIORNI Dal Mediterraneo alle montagne

Dalle coste del Mediterraneo alle profonde valli dei Pirenei: per questo itinerario di due settimane vi occorrerà un'automobile, ma visiterete alcuni dei gioielli meno conosciuti della Spagna nord-occidentale. Da **Valencia**, la più affascinante delle città affacciate sul Mediterraneo, dirigetevi a nord-ovest facendo pausa presso il **Delta dell'Ebro**; questo paradiso dei fenicotteri si trova lungo la strada per **Tarragona**, una delle mete più sottovalutate della Catalogna nonostante i favolosi resti romani. Da qui spingetevi nell'entroterra seguendo la **Via Cistercense**, attraversate l'Aragona e raggiungete la vivace e antica **Saragozza**. Trascorrete un paio di giorni nel capoluogo della regione fermandovi per la notte nell'allegra **Logroño**, capoluogo della provincia. Proseguite in direzione ovest passando dai bei monasteri di **Santo Domingo de la Calzada** e di **San Millán de la Cogolla**. Inoltratevi nella Rioja, la principale regione vinicola della Spagna, facendo base a **Laguardia**. Raggiungete l'est della Navarra e visitate **Olite** e **Ujué**, due strabilianti borghi fortificati, e la pittoresca **Pamplona**. Da qui risalite i **Pirenei navarresi** e visitate le splendide Valle del Baztán e Valle del Roncal.

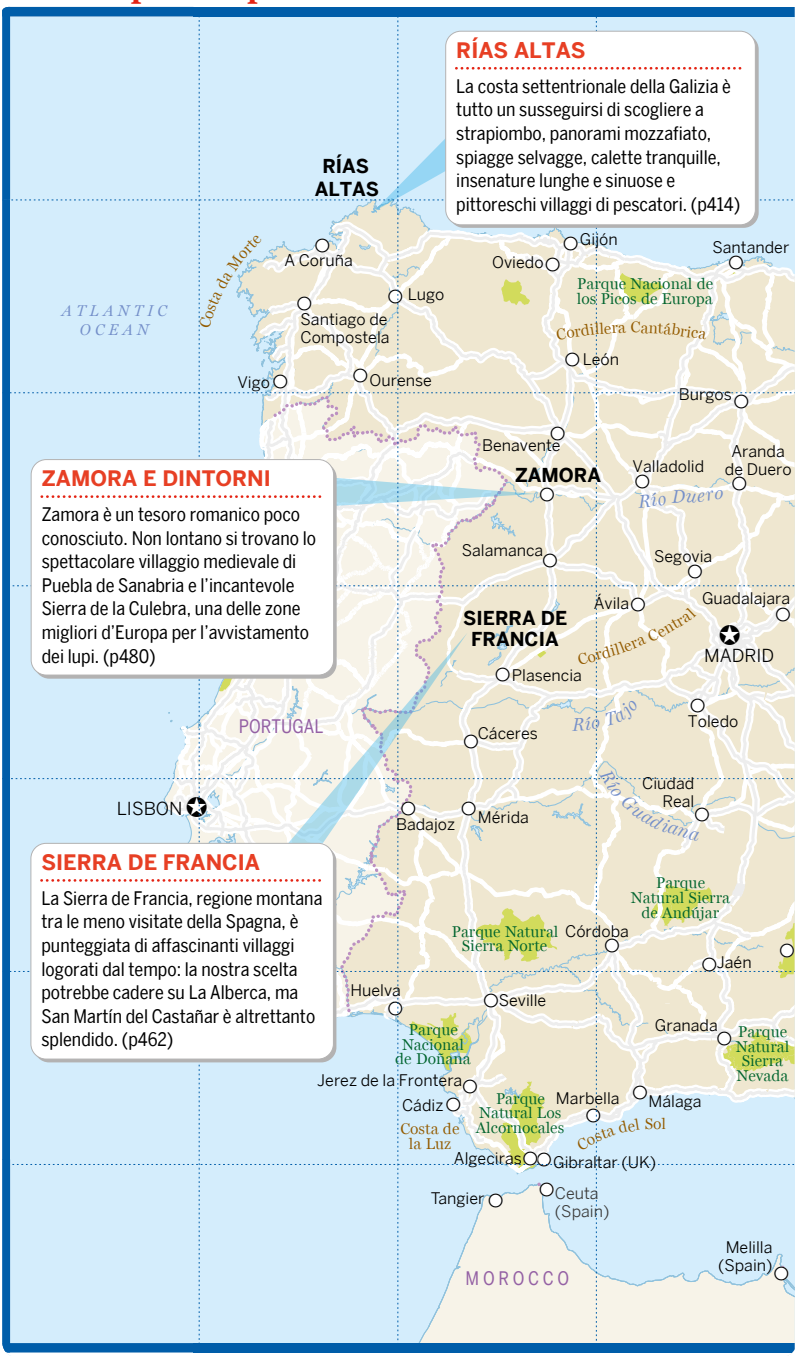
MARQUES / SHUTTERSTOCK ©

AMAZING TRAVELS / SHUTTERSTOCK ©

In alto: La cattedrale di León, capolavoro del gotico spagnolo (p489)

In basso: Il Parc Natural del Delta de l'Ebre (p234), un paradiso d'acqua, dove il fiume conclude i suoi 900 km di corso

Fuori dai percorsi più battuti



VALLE DE HECHO E VALLE DE ANSÓ

Tra gli angoli meno conosciuti ma più belli dei Pirenei spagnoli, queste valli gemelle offrono escursioni superbe, alloggi accoglienti e ottimi pasti. (p254)

VIA CISTERCENSE

La Via Cistercense si snoda fra tre antichi monasteri che sono tra i più interessanti esempi di architettura religiosa in Catalogna – e l'eccellente regione vinicola del Priorat si trova nelle vicinanze. (p232)

ALBARRACÍN

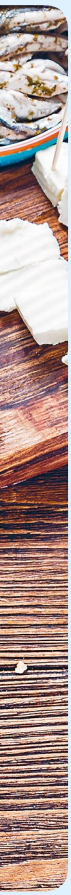
Nascosto in una valle remota, Albarracín, con i suoi edifici dalle sfumature rosa, conserva un'atmosfera medievale che pochi altri villaggi spagnoli possiedono e offre interessanti monumenti e posti meravigliosi dove soggiornare, mangiare e bere. (p278)

Tapas

Pianificare il viaggio

A tavola con gli spagnoli

Per gli spagnoli, mangiare è uno dei grandi piaceri della vita. In questo capitolo vi aiutiamo a trarre il meglio da questa cucina favolosa, che si tratti di capire la difficile arte di ordinare tapas o di intraprendere un viaggio attraverso le tradizioni regionali.


MARCIN JUCHA / SHUTTERSTOCK ©

Calendario gastronomico

Il clima relativamente mite della Spagna favorisce coltivazioni che producono tutto l'anno.

Inverno (dic-feb)

Nell'entroterra spagnolo, l'inverno è la stagione di sostanziosi stufati (come il *cocido* o la *fabada*) e carni arrosto, in particolare il *cochinillo* (maialino da latte) e il *cordero* (agnello).

Inverno e primavera (nov-apr)

I catalani vanno pazzi per i *calçots*, grandi cipollotti che si mangiano con le mani, e il *romesco* (ricca salsa fatta con peperoni rossi e mandorle tritate). In Galizia è la stagione del *pulpo* (polpo bollito).

Estate (giu-agosto)

Le zuppe fredde come il *gazpacho* e il *salmorejo* (specialità dell'Andalusia) fanno la loro comparsa sulle tavole soltanto in estate. Lungo la costa mediterranea, questa stagione è un trionfo di piatti a base di riso.

Autunno (set-nov)

Settembre è il mese della vendemmia nella Rioja. La Fiesta de San Mateo di Logroño (21 settembre) è il principale appuntamento della regione vinicola spagnola.

Esperienze culinarie

Un pasto memorabile

Arzak (p308) Questo ristorante di San Sebastián è la cucina casalinga della più famosa coppia di cuochi della Spagna, composta da padre e figlia.

El Celler de Can Roca (p187) Questo ristorante di Girona offre il meglio della cucina catalana innovativa.

Tickets (p147) Il ristorante di Barcellona di Albert Adrià, fratello minore di Ferran, lo chef più premiato di Spagna.

Arbidel (p375) Lasciate che lo chef stellato Jaime Uz vi inizi ai segreti della cucina asturiana.

El Jardinet (p219) Atmosfera cordiale e classici della cucina catalana nella storica cittadina di Vic, sulla strada dal mare ai Pirenei.

Feste enogastronomiche

Feira do Viño do Ribeiro (p440) Ribadavia, la zona meridionale della Galizia, ogni anno nel primo weekend di maggio ospita una delle più grandi feste del vino della regione.

Batalla del Vino (p339) Il 29 giugno ad Haro, nella Rioja, si svolge un'intensa 'battaglia del vino'.

Festa do Pulpo de O Carballiño (p439) La seconda domenica di agosto, a Carballiño in Galizia, 70.000 persone sgomitano per fare scorpacciate di polpo.

Fiesta de la Sidra Natural (p371) A Gijón, ogni anno ad agosto, si cerca di battere il record mondiale di mescita di sidro in simultanea.

Fiesta de San Mateo (p335) A Logroño, la vendemmia settembrina nella Rioja si celebra con la pigiatura dell'uva e l'assaggio di vini.

Per spendere poco

Tapas o pintxos Forse il modo più ingegnoso di fare uno spuntino che sia stato mai inventato. Un giro di *pintxos* (tapas basche) nella Parte Vieja di San Sebastián è una delle esperienze gastronomiche più memorabili che si possano fare.

Cioccolata calda con churros Questi bastoncini di pastella, fritti e immersi in una densa cioccolata calda, sono uno dei cibi preferiti dagli spagnoli per la prima colazione, il tè del pomeriggio o all'alba, sulla via di casa al ritorno dopo una notte fuori.

Bocadillos Panini imbottiti di *jamón* (prosciutto) o altri salumi, formaggi o calamari fritti.

Pa amb tomàquet Pane strofinato con aglio, con pomodori e condito con un filo di olio: un classico in tutto il paese, ma soprattutto in Catalogna.

Corsi di cucina

San Sebastian (p305) L'Hotel Maria Cristina organizza corsi di cucina basca: potrete imparare tutto sui *pinxtos*!

Cambadas (p426) Nella cittadina capitale del vino Albariño, se pernottate al boutique hotel Quinta de San Amaro potrete partecipare a corsi di cucina galiziana.

L'ARTE DI ORDINARE LE TAPAS

Nei Paesi Baschi e in molti bar di Madrid, Barcellona, Saragozza e altre grandi città, ordinare un piatto di tapas non potrebbe essere più semplice. Le tapas sono infatti disposte sul bancone e non dovrete fare altro che prendere un piattino e servirvi, oppure indicare che cosa desiderate.

Altri locali hanno invece un elenco di tapas indicato sul menu oppure appeso dietro il bancone.

Un altro modo di apprezzare le tapas consiste nell'ordinare *raciones* (porzioni abbondanti di tapas) o *medias raciones* (mezze porzioni). Tenete però presente che dopo un paio di *raciones* sarete sicuramente sazi. Alcuni bar insieme al drink servono piccole porzioni di tapas gratuite.

Barcellona (p131) Nell'ambiente simpatico del Pars Tailor's Hostel potrete imparare a fare la vera paella!

Per i palati più coraggiosi

Oreja Orecchio di maiale alla griglia. È un po' come mangiare un pezzo di bacon gommoso.

Percebes Questi crostacei (*pedunculata* il loro nome scientifico) si trovano soprattutto in Galizia. Il primo uomo che ha osato assaggiarli doveva davvero amare le novità, ma gli siamo grati che l'abbia fatto!

Garrotxa Squisito formaggio catalano.

Caracoles Le lumache sono molto apprezzate in Catalogna e in Aragona.

Morcilla Sanguinaccio. Mescolato al riso a Burgos, alle cipolle nelle Asturie.

Botillo La versione spagnola dell'*haggis* scozzese (frattaglie di pecora o vitello bollite); una specialità della regione di Bierzo nella Castiglia e León.

Specialità regionali

Cibi

Gli spagnoli amano viaggiare nel loro paese e, data la ricca offerta gastronomica, si divertono ad andare a caccia del pranzo o della cena perfetti. Se direte a uno spagnolo che siete diretti in una determinata località, gli verrà l'acquolina in bocca al solo pensiero dei piatti tipici della zona e di certo avrà un ristorante da consigliarvi.

Paesi Baschi e Catalogna

L'unione del mare e delle montagne ha regalato ai Paesi Baschi una straordinaria ricchezza gastronomica: i frutti di mare e la carne bovina sono i pilastri su cui è costruita la tradizione culinaria basca. A San Sebastián, in particolare, si può assaggiare la *nueva cocina vasca* (nouvelle cuisine basca), che sta facendo della Spagna un'importante meta gastronomica.

La Catalogna affianca ai sapori tradizionali una grande apertura alle influenze degli altri paesi europei. Nei menu catalani compaiono regolarmente pesci di ogni tipo, paella e piatti di riso e di pasta, così come la selvaggina cacciata nei Pirenei. Le salse qui sono più diffuse che nel resto del paese.

Spagna interna

Il miglior *jamón ibérico* proviene dell'Estremadura, da Salamanca e da Teruel, mentre il *cordero asado lechal* (agnello da latte arrosto) e il *cochinillo asado* (maiali-

JAMÓN

Sulle tavole spagnole non può mancare il prosciutto degli altopiani.

Il *jamón serrano*, ricavato dai maiali di manto bianco, costituisce circa il 90% del prosciutto prodotto in Spagna. Viene salato e lasciato stagionare in un ambiente a clima controllato dove rimane per circa un anno.

Il *jamón ibérico,* il migliore dei prosciutti spagnoli, è ricavato invece da una razza di maiali dal mantello nero, originaria della Penisola Iberica. Il pregio principale di questo prosciutto è l'infiltrazione del grasso nel tessuto muscolare, che determina una carne dalle venature molto particolari. Il *jamón* di qualità migliore in genere viene proposto come antipasto o *ración* (porzione abbondante di tapas). Tagliare bene il prosciutto è un'arte; le fette devono essere sottili, quasi trasparenti.

GENA MELENDREZ / SHUTTERSTOCK ©

Percebes

no da latte arrosto) sono piatti invernali. Il *cocido* è il re degli stufati: nel brodo denso si trovano carote, cavolo, ceci, pollo, *morcilla* (sanguinaccio), manzo e lardo. Le *migas* (mollica di pane sbriciolata, cotta con chorizo e servita con uva) sono un'altra leccornia.

Anche i formaggi sono una specialità delle regioni interne del paese, soprattutto delle zone montane; un esempio fra tutti, le ben 130 varietà di formaggi dell'Aragona.

Galizia e il nord-ovest

La Galizia è nota per la stupefacente varietà di piatti a base di pesce e frutti di mare. La star è il *pulpo á feira* (fettine di polpo con paprica e olio d'oliva, detto *pulpo gallego* o *pulpo a la gallega* in galiziano), un piatto la cui semplicità degli ingredienti è pari soltanto alla difficoltà della sua preparazione. Le vicine Asturie e Cantabria producono le migliori *anchoas* (acciughe) di Spagna.

Sui monti delle Asturie e della Cantabria la cucina è legata tanto ai pascoli d'altura quanto alle flotte di pescherecci. Particolarmente ricercati sono i formaggi della zona, tra i quali spicca il *queso de Cabrales*, prodotto con latte vaccino crudo. Gli *asturianos* vanno matti anche per la *fabada asturiana* (uno stufato di carne di maiale, sanguinaccio e fagioli bianchi) e per il sidro (*sidra*) spillato direttamente dalla botte.

Vini

Tutte le comunità autonome della Spagna, con l'eccezione delle Asturie e della Cantabria, vantano eccellenti regioni vinicole.

La Rioja, nel nord, è la più nota. Il vitigno principale qui è il Tempranillo, che secondo molti deriverebbe dal Pinot Noir. Il vino che se ne ricava è morbido, fruttato e soltanto in rari casi secco come il suo presunto equivalente francese. Se volete un vino di buona qualità, cercate sull'etichetta la denominazione 'DOC Rioja'.

Non lontane dalla Rioja ci sono altre eccellenti regioni vinicole: Ribera del Duero in Castiglia e León, la Navarra, i vini del Somontano dell'Aragona e la regione di Valdepeñas, nella zona meridionale di Castiglia-La Mancia, i cui vini sono famosi più per la quantità che la qualità, ma che in genere produce bottiglie a prezzi contenuti.

Per quanto riguarda i vini bianchi, gode di buona fama il Ribeiro della Galizia. Dal-

I SEGRETI DELLA PAELLA

Non esiste una ricetta codificata della paella valenciana. Gli ingredienti fondamentali sono riso a grana corta, aglio, olio d'oliva e zafferano. Il riso migliore è il *bomba*, una varietà che assorbe in modo ottimale i liquidi ma tiene la cottura. La paella va preparata in una padella larga e bassa, in modo che gli ingredienti siano a contatto con il fondo del tegame, dove tendono a concentrarsi gli aromi. Il vero tocco di autenticità è costituito dal fatto che i chicchi rimasti sul fondo (ma soltanto quelli) hanno una croccante crosta saporita conosciuta con il nome di *socarrat*.

Un buon piatto a base di riso richiede almeno 20 minuti di preparazione (in caso contrario, diffidate). In genere si deve ordinare per un minimo di due persone, ma su richiesta alcuni ristoranti accettano anche ordinazioni singole.

la stessa zona proviene uno dei bianchi migliori del paese, l'Albariño, un vino frizzante, secco e fresco che rappresenta una vera rarità nel panorama enologico spagnolo, essendo designato con il nome del vitigno invece che con quello della regione.

La zona di Penedès, in Catalogna, produce bianchi fermi o frizzanti come il *cava*, lo spumante usato per il brindisi di Natale.

Classificazione del vino

Il vino spagnolo è soggetto a un complicato sistema di classificazione. Se per un periodo stabilito una zona soddisfa determinati standard (impianto delle vigne, coltivazione e invecchiamento), riceve la Denominación de Origen (DO). Attualmente la Spagna possiede più di 60 zone a vino DO.

Una regione che si distingue per caratteristiche particolari può fregiarsi della Denominación de Origen Calificada (DOC), una classificazione controversa perché secondo alcuni operatori del settore dovrebbe valere soltanto per vini specifici e non per tutti i vini di una determinata zona. Attualmente gli unici vini DOC provengono dalla Rioja, nella Spagna settentrionale, e dalla piccola zona di Priorat, in Catalogna.

I vini migliori recano spesso l'indicazione '*crianza*' (invecchiato un anno in botti di quercia), '*reserva*' (due anni in invecchiamento, di cui almeno uno in botti di quercia) e '*gran reserva*' (due anni in botti di quercia e tre in bottiglia).

Sherry

Prodotto soltanto in Andalusia, lo sherry è il liquore più rappresentativo della Spagna, dove è presente in ogni bar, *tasca* (tapas bar) e ristorante. Quello secco, chiamato *fino*, nasce come vino bianco, senza particolari pregi, dal vitigno Palomino, ma viene 'fortificato' con un distillato d'uva per arrestare la fermentazione e conferire il gusto e l'aroma caratteristici che si affinano con l'invecchiamento. Lo sherry viene bevuto come aperitivo o vino da tavola con i frutti di mare. L'*amontillado* e l'*oloroso* sono più dolci e indicati per il dopo cena. Il *manzanilla* è prodotto esclusivamente a Sanlúcar de Barrameda, all'interno della costa andalusa sud-occidentale, e ha un gusto leggermente salato molto gradevole. È possibile visitare più *bodegas* a Sanlúcar, Jerez de la Frontera ed El Puerto de Santa María.

Ristoranti e locali

Visto che ci sediamo a tavola insieme agli spagnoli da parecchi anni, sappiamo abbastanza bene cosa significhi mangiare in questo paese. Per far sì che la cucina diventi una parte fondamentale della vostra vacanza in Spagna, vi consigliamo di seguire queste poche ma semplici regole: chiedete sempre la specialità locale; prima di ordinare non abbiate paura di guardarvi intorno per vedere che cosa hanno ordinato gli altri; chiedete consiglio al cameriere; e, se possibile, cercate di fare in modo che il pasto diventi un elemento centrale di ogni vostra giornata.

Quando mangiare

Prima colazione

In genere il *desayuno* è un pasto semplice e veloce, spesso consumato al bar. Consiste per lo più in un *café con leche* (caffelatte) accompagnato da un *bollo* (dolcetto) o da un croissant. Alcuni ordinano una *tostada*, ossia del pane tostato e imburrato.

Negli alberghi, la prima colazione è servita a partire dalle 6.30 fino alle 10 circa (anche più tardi nei weekend).

Pranzo

La *comida* o *almuerzo* è il pasto principale della giornata. Nei giorni feriali pochi spagnoli hanno il tempo di tornare a casa per pranzare, quindi in genere scelgono un ristorante che offra un *menú del día* di tre portate a prezzo fisso, che è la combinazione più vicina a quella di casa senza dover dilapidare il conto in banca. Nei weekend e in estate, gli spagnoli amano indugiare per ore a tavola con amici e famiglia.

Il pranzo raramente comincia prima delle 14 e in genere i ristoranti sono aperti dalle 13.30 alle 16.

Cena

La *cena* è solitamente un pasto più leggero, anche se nei weekend può essere diverso. In molte città c'è l'abitudine di andare a bere qualcosa e mangiare delle tapas.

Gli orari variano da una regione all'altra, ma la maggior parte dei ristoranti è aperta tra le 20.30 e le 24, più tardi nei weekend.

Vegetariani e vegani

Figli di un paese che prova un amore smodato per carne, pesce e frutti di mare, molti spagnoli, in particolare la vecchia generazione, non capiscono la filosofia del vegetarianesimo. Risultato: al di fuori delle grandi città i ristoranti vegetariani sono più unici che rari.

Tuttavia, se è vero che i vegetariani (per non parlare dei vegani) possono avere vita difficile in Spagna e che alcuni piatti a base di verdure contengono prosciutto, le abitudini alimentari degli spagnoli stanno cambiando e in tutto il paese sta aprendo un numero sempre maggiore di ristoranti dedicati. A Barcellona e Madrid, in particolare, la scelta è particolarmente ampia.

Le insalate sono comunque sempre presenti nei menu spagnoli e spesso equivalgono a un pasto. Alcuni ristoranti preparano la paella vegetariana e molti propongono piatti come *verduras a la plancha* (ver-

ANDRES GARCIA MARTIN / SHUTTERSTOCK ©

Pulpo a la gallega

Il meglio della cucina spagnola

GALIZIA

La specialità qui è la cucina di mare. Ogni giorno dall'Atlantico arriva la più grande varietà di pesci e frutti di mare del paese. (p406)

RIBERA DEL DUERO

Una delle regioni vinicole più sottovalutate di tutta la Spagna, con vini e aziende vinicole di livello mondiale, cui fa da complemento la raffinata cucina dell'entroterra spagnolo. (p504)

SEGOVIA

La passione delle regioni interne per il maiale e la carne alla brace raggiunge il suo apice nel sublime cochinillo *asado*, il maialino arrosto. (p466)

0 200 km
0 100 miles
SAN SEBASTIÁN
Ha più stelle Michelin pro capite di qualsiasi altra città al mondo e i *pintxos* serviti nella città vecchia non hanno eguali. (p307)
BARCELLONA
Città con una ricchezza gastronomica eccezionale, con esempi superbi della scuola culinaria catalana e ottimi ristoranti. (p132)
LA RIOJA
Nel nord-est del paese, la più rinomata regione vinicola della Spagna ha una spiccata propensione per i rossi corposi. (p339)
FRANCE
SAN SEBASTIÁN
Bilbao
Vitoria-Gasteiz
Pamplona
ANDORRA
ANDORRA LA VELLA
Logroño
LA RIOJA
Huesca
Girona
Soria
Zaragoza
Lleida
BARCELLONA
Tarragona
Golfo de Valencia
Teruel
Cuenca
Menorca
Maó
Mallorca
Palma de Mallorca
Valencia
Ibiza
Balearic Islands (Islas Baleares)
Albacete
Ibiza Town
Formentera
Alicante
Murcia
Cartagena
MEDITERRANEAN SEA
Almería
ALGIERS
ALGERIA

IL MENÚ DEL DÍA, L'ALLEATO DEI VIAGGIATORI

Un ottimo sistema per contenere le spese del pranzo nei giorni feriali consiste nell'ordinare il *menú del día*, un menu fisso di tre portate, acqua, pane e vino inclusi. Di solito il prezzo di un pasto di questo tipo parte da circa €10, anche se €12 e oltre sta diventando la norma. Dopo aver chiesto il *menú del día*, vi verrà consegnato un menu comprendente cinque o sei antipasti, lo stesso numero di portate principali e qualche dessert, dal quale dovrete scegliere un piatto per ogni categoria. È possibile ordinare due antipasti, ma non due portate principali.

dure grigliate), *garbanzos con espinacas* (ceci e spinaci) e specialità a base di patate, come *patatas bravas* (patate con una salsa leggermente piccante a base di pomodori) e *tortilla de patatas* (frittata di cipolle e patate). Molto presenti anche i legumi, come *lentejas* (lenticchie) e *judías* (fagioli), mentre *pan* (pane), *quesos* (formaggio), *alcachofas* (carciofi) e *aceitunas* (olive) non mancano quasi mai. In genere le *tascas* (tapas bar) hanno una maggiore offerta vegetariana rispetto ai ristoranti classici.

Se in terra ispanica i vegetariani si sentiranno delle mosche bianche, ai vegani sembrerà di provenire da un altro pianeta. Per evitare sgradevoli sorprese, chiedete sempre se i piatti che avete ordinato contengono *huevos* (uova) o *productos lácteos* (latticini).

Buone bevute

In qualunque regione spagnola vi troviate, avrete sicuramente uno o più bar nelle vicinanze. Questi locali non sono però semplici posti dove si va a bere, ma veri e propri centri di aggregazione. Gli spagnoli bevono spesso e sembrano disposti a farlo quasi in ogni momento del giorno e della notte, ma solo di rado eccedono; per loro, bere non è quasi mai un gesto fine a se stesso, ma fa piuttosto da accompagnamento alla conversazione, al cibo o alla musica. Forse gli spagnoli dimostrano di avere imparato che non esagerare nel bere è la chiave per durare fino all'alba – e godersi fino in fondo le lunghe notti spagnole.

Dove mangiare e bere

asador Ristorante specializzato in carne alla griglia.

bar de copas Bar che serve superalcolici e inizia ad animarsi verso mezzanotte.

casa de comidas Ristorante informale che serve cucina casalinga a buon prezzo.

cervecería Birreria che serve *cerveza* (birra) alla spina.

horno de asador Ristorante con forno a legna.

marisquería Bar o ristorante specializzato in frutti di mare.

restaurante Ristorante.

taberna Locale rustico che serve tapas e *raciones*.

tasca Tapas bar.

terraza Bar e caffè con dehors, per bere e mangiare tapas nella bella stagione.

vinoteca Enoteca dove è possibile ordinare vini al calice.

Leggere il menu

a la parrilla alla griglia

asado arrosto o al forno

bebidas bevande

carne carne

carta menu

casera fatto in casa

ensalada insalata

entrada primo piatto

entremeses antipasti

frito fritto

menú di solito menu fisso

menú de degustación menu degustazione

pescado pesce

plato combinado piatto misto (portata principale con un tris di verdure come contorno)

postre dolce

raciones porzioni abbondanti di tapas

sopa zuppa

STEVE ALLEN / SHUTTERSTOCK ©

Mercat de la Boqueria, Barcellona (p103)

Vita spagnola

Un viaggio nelle regioni settentrionali della Spagna offre opportunità uniche, come avvicinarsi a una cultura fiera della propria diversità (quella basca); camminare per boschi e vallate sulla catena che separa la Spagna dalla Francia, i Pirenei, magari osservando l'elusiva fauna selvatica; scoprire meravigliandosi l'arte rupestre preistorica; gustare un bicchiere di sidro oppure vagare da un borgo all'altro dell'Aragona, dove le case si confondono con l'aspro paesaggio montano che le circonda.

Sommario

- Borghi dell'Aragona
- Cultura basca
- Le sorprese del nord
- Escursioni sui Pirenei
- Fauna selvatica

TONO BALAGUER/SHUTTERSTOCK ©

JOSE ANGEL ASTOR ROCHA/SHUTTERSTOCK ©

1. Aínsa **2.** Albarracín **3.** Sos del Rey Católico

HANS C. SCHRODTER/SHUTTERSTOCK ©

Borghi dell'Aragona

I piccoli paesi che punteggiano l'Aragona sono forse la maggior sorpresa di questa regione. Ognuno di essi ha caratteristiche uniche, ma in comune hanno un'atmosfera fuori dal tempo. Altrettanto affascinante è la loro posizione, a ridosso dei possenti Pirenei o in fondo a gole sperdute.

Albarracín (p278)

Dopo settimane di diligente ammirazione dei borghi aragonesi, parecchi viaggiatori sono lieti di consegnare la palma d'oro ad Albarracín. C'è qualcosa nei vicoli tortuosi tra case rosate, nelle romantiche torri d'osservazione medievali in rovina, nei monumenti accuratamente restaurati e nel roccioso paesaggio che piace a tutti.

Aínsa (p266)

Immaginate un paese in pietra grigia su uno sperone roccioso con le cime spruzzate di neve dei Pirenei in lontananza. Aggiungete una piazzetta medievale, forse la più bella della Spagna, una chiesa romanica ben conservata e strade che non sono cambiate da quando mori e cristiani incrociavano le spade. Ecco Aínsa.

Alquézar (p270)

I centri delle attività all'aperto raramente hanno un fascino storico, ma la capitale del canyoning è un tranquillo paesino color sabbia che ricorda un borgo toscano.

Sos del Rey Católico (p252)

Vie dal selciato ben tenuto, il ricordo dei re aragonesi e i grandi palazzi in pietra perfettamente conservati rendono Sos una tappa perfetta sulla via per i Pirenei.

Ansó (p256)

Un dedalo di vie strette su cui affacciano curate case in pietra, circondato in ogni direzione da montagne e foreste. Ansó è la via d'accesso perfetta per una delle vallate più magiche e remote dei Pirenei aragonesi. Hecho, a pochi chilometri di distanza, è altrettanto affascinante.

1

Cultura basca

I baschi sono molto diversi dagli altri spagnoli. Sembra che vivano da sempre nel loro angolo di Spagna e di Francia. Se molti aspetti della loro straordinaria cultura sono nascosti agli occhi dei curiosi, quelli indicati di seguito saranno evidenti a chiunque visiti la regione.

Pelota

Lo sport nazionale dei Paesi Baschi è la *pelota vasca* e nella regione non c'è villaggio che non abbia il proprio campo, di solito situato dietro la chiesa. La pelota può essere giocata in diversi modi: a mani nude, con piccole racchette di legno o con una lunga cesta terminante in un guanto, chiamata *chistera*, con la quale i giocatori possono lanciare la palla a una velocità che sfiora i 300 km/h. Durante l'estate è possibile assistere a partite di pelota in tutta la regione.

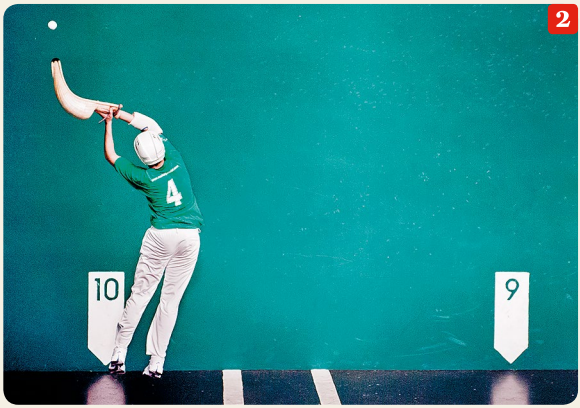
Lauburu

Il simbolo più visibile della cultura basca è il *lauburu*, la croce basca. Il suo significato si perde nella notte dei tempi: secondo alcuni, rappresenta le quattro antiche regioni dei Paesi Baschi, mentre per altri simboleggia lo spirito, la vita, la coscienza e la forma. Oggi molti lo considerano un simbolo di prosperità, per cui è usato nei gioielli e si vede spesso sopra l'ingresso delle abitazioni. Oltre a questo, è anche un simbolo della vita e della morte e compare sulle antiche pietre tombali.

Giochi baschi tradizionali

Oltre alla pelota, tra gli sport baschi figurano le gare di taglio e raccolta della legna, il sollevamento di pietre, il lancio di balle di fieno e il tiro alla fune. Quasi tutte queste discipline affondano le loro radici nelle attività quotidiane degli agricoltori e dei

LONGJON / SHUTTERSTOCK ©



RICARDO HERNANDEZ / SHUTTERSTOCK ©

1. Il tradizionale costume bianco e rosso per i Sanfermines (p323) **2.** Un incontro di *pelota vasca* **3.** *Lauburu* (croce basca)

TERESA EGUIDAZU URRUTICOECHEA / GETTY IMAGES ©

pescatori della regione. Sebbene si tratti in gran parte di attività che non vengono più praticate nella vita di ogni giorno, questi sport sono mantenuti vivi nelle numerose fiestas della regione.

Tori e fiestas

Il festival basco più famoso è sicuramente i Sanfermines (p323), con il leggendario *encierro* (corsa dei tori) di Pamplona. In origine l'*encierro* era il trasferimento dei tori dai recinti per il bestiame dove passavano la notte all'arena in cui si sarebbe svolta la corrida. Nel corso del XIV secolo qualcuno scoprì improvvisamente che il modo più rapido e 'facile' per compiere questo trasferimento consisteva nel rincorrere i tori fuori dai recinti fino all'arena. Da questa constatazione alla follia di Sanfermines a Pamplona il passo fu breve.

Abiti tradizionali

Le fiestas basche costituiscono un'ottima occasione per vedere gli abiti e le danze tradizionali. Pare che ci siano circa 400 diverse danze basche, molte delle quali hanno il loro costume specifico.

Lingua basca

Victor Hugo descrisse la lingua basca come un 'paese' ed è difficile trovare un basco che non sia d'accordo. Noto come *euskara*, il basco è la lingua più antica d'Europa e pare non avere alcuna parentela con gli altri idiomi indoeuropei. Soppresso da Franco, il basco fu in seguito riconosciuto come una delle lingue ufficiali spagnole e oggi viene scelto come prima lingua da un numero sempre maggiore di giovani baschi.

Le sorprese del nord

Le piccole regioni settentrionali della Cantabria e delle Asturie sono una gradita scoperta: valli verdeggianti scendono da vette incappucciate di neve fino a splendide spiagge, il sidro accompagna piatti di pesce prelibati e ottimi formaggi, e alcune straordinarie pitture rupestri affondano le radici nella notte dei tempi.

Vette spettacolari

I Picos de Europa si innalzano ad appena 15 km dal Golfo di Biscaglia e sono le vette più elevate e spettacolari della Cordillera Cantábrica. Questi straordinari paesaggi montani fanno da sfondo ad alcune delle più belle escursioni a piedi della Spagna, che costeggiano laghi alpini, si affacciano su strapiombi mozzafiato e attraversano la spettacolare Garganta del Cares (p391).

Sidrerías favolose

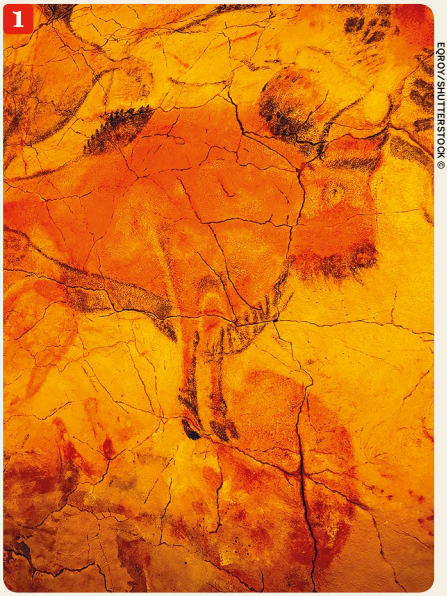
In una regione che produce l'80% del sidro spagnolo, le conviviali *sidrerías* (locali specializzati in sidro) delle Asturie offrono uno spaccato di vita locale. Non c'è niente come uno spumeggiante *culín* (bicchierino di sidro) versato con maestria (p371).

Arte rupestre

Le prime espressioni artistiche dell'umanità furono le figure dipinte, disegnate e incise nelle grotte europee da cacciatori-raccoglitori dell'Età della Pietra tra il 39.000 e il 10.000 a.C., che raggiunsero l'apice della creatività nelle Grotte di Altamira (p360), Monte Castillo (p352) e Covalanas in Cantabria, siti UNESCO.

Magnifiche spiagge

Selvagge, aspre e incontaminate. Le centinaia di distese di sabbia riparate e di misteriose calette che punteggiano i 550 km di litorale della Cantabria e delle Asturie sono fra le spiagge più belle e spettacolari del paese; e quando si alza il vento e il mare s'ingrossa, arrivano i surfisti a cavalcare le onde.



EQROY/SHUTTERSTOCK ©

1. Museo de Altamira (p360) **2.** Praia As Catedrais (p424), Galizia **3.** Garganta del Cares, Picos (p391)

2

MIGEL/SHUTTERSTOCK ©

KSL/SHUTTERSTOCK ©

Escursioni sui Pirenei

I Pirenei non sono la catena montuosa con le vette più alte d'Europa, ma sono comunque formidabili. La frastagliata muraglia corre dal Golfo di Biscaglia al Mediterraneo, interrotta a malapena da un valico a bassa quota. Spettacolari per molte ragioni, non da ultimo l'abbondanza di imponenti cascate, esercitano un richiamo irresistibile sugli escursionisti.

Il GR11

Tutti coloro che vanno a camminare nei Pirenei spagnoli arrivano a conoscere per filo e per segno il Gran Recorrido 11 (GR11), il sentiero a lunga percorrenza che attraversa l'intera catena da Cap de Creus, sulla Costa Brava, a Hondarribia sul Golfo di Biscaglia. Lungo circa 820 km e con un dislivello complessivo pari a cinque Everest, per percorrerlo ci vogliono almeno 45 giorni, e senza pause. Molti escursionisti scelgono singoli tratti, tra cui i più frequentati sono quelli della Valle de Ordesa e dell'Estany de Sant Maurici in Catalogna.

I 'campi base' migliori

Non dovete per forza impegnarvi in una marcia a tappe forzate per godere il meglio dei Pirenei spagnoli. Ci sono innumerevoli gite in giornata che possono comporre un'escursione di più giorni pernottando nei villaggi, nei *refugios* (*refugis* in catalano) o in tenda. Nei due parchi nazionali, Ordesa y Monte Perdido (p262) in Aragona e Aigüestortes i Estany de Sant Maurici (p210) in Catalogna, si concentrano i sentieri più spettacolari. Nel primo, una stupenda uscita giornaliera è il sentiero in quota del Faja de

GLENN NEVIS / SHUTTERSTOCK ©

DANIMART / 500PX ©

1. Valle de Ordesa nel Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido, Aragón (p262)
2. Scalatori nei Pirenei catalani (p199)
3. Escursionisti in marcia lungo il GR11 (p59), Catalogna

MICHAL SZYMANSKI / SHUTTERSTOCK ©

Pelay (a una scrosciante cascata) e al Balcón de Pineta, che finisce in un punto panoramico. I più allenati possono fare la traversata del parco di Aigüestortes Sant Maurici–Boí in giornata, 22 km di laghi, cascate, vallate verdeggianti, cime rocciose e suggestivi panorami. Avrete bisogno di diversi giorni per completare i 55 km del circuito di **Carros de Foc** (www.carrosdefoc.com) che collega i nove *refugios* del parco.

Altre tappe con buone opzioni di pernottamento e accesso facile alla rete di sentieri sono Hecho (p254) e Benasque (p268) in Aragona, e Olot (p199) in Catalogna, che offrono condizioni adatte alle famiglie.

Informazioni pratiche

Il periodo migliore va da giugno a ottobre. Ci può essere neve sui passi più alti fino a metà giugno e anche già dall'inizio di ottobre, e le condizioni meteorologiche sono imprevedibili tutto l'anno, dunque conviene essere sempre equipaggiati per affrontare condizioni climatiche estreme. Peraltro, trattandosi dell'Europa (e non dell'Alaska), non sarete mai troppo lontani da un paese di montagna con un negozio di alimentari e una sistemazione per la notte.

Le montagne sono punteggiate di *refugios*: alcuni hanno personale in loco e servono anche i pasti, altri offrono solo riparo per la notte. Durante le vacanze i *refugios* con personale si riempiono rapidamente, quindi vanno prenotati per tempo. Per prenotare un *refugio* in Aragona, andate sul sito www.alberguesyrefugiosdearagon.com. Per i *refugis* catalani, visitate i siti della **Federació d'Entitats Excursionistes da Catalunya** (FEEC; www.feec.cat) e del **Centre Excursionista de Catalunya** (CEC; http://cec.cat).

Editorial Alpina (www.editorialalpina.com) e **Prames** (www.prames.com) pubblicano eccellenti cartine escursionistiche, mentre Cicerone Guide pubblica l'ottima *The GR11 Trail* di Brian Johnson (2014).

Fauna selvatica

Per l'osservazione degli animali selvatici la Spagna è una delle migliori destinazioni europee. Sono soprattutto tre mammiferi a suscitare interesse – la lince iberica, il lupo iberico e l'orso bruno –, ma anche gli appassionati di birdwatching avranno di che gioire. In più, si possono osservare la balene lungo la costa sud, soprattutto a Tarifa, e le bertucce di Gibilterra, gli unici primati presenti in Europa.

Lince iberica

Il bel *lince ibérico*, uno dei felini più a rischio del mondo, un tempo popolava vaste zone della penisola, ma all'inizio del XXI secolo il numero dei suoi esemplari è sceso sotto il centinaio. Un programma di riproduzione in cattività e la successiva reintroduzione in natura ha visto la popolazione delle linci salire fino a 320 esemplari (con altri 150 ancora in cattività).

I due gruppi di linci rimasti vivono in Andalusia: nel Parque Nacional de Doñana (circa 80 linci) e nella Sierra Morena (circa 250), che si estende nelle regioni di Guadalmellato (a nord-est di Córdoba), Guarrizas (a nord-est di Linares) e Andújar-Cardeña (a nord di Andújar).

Lupo iberico

La popolazione spagnola del *lobo ibérico*, che da alcuni anni è rimasta stabile tra i 2000 e i 2500 esemplari, nel 1970 contava appena 500 individui. Per quanto sia ufficialmente protetto, il lupo è ancora considerato un pericolo da molti abitanti delle zone rurali e in alcune aree la caccia al lupo è tuttora consentita. I lupi vivono in piccoli branchi nella parte settentrionale del paese, compresi i Picos de Europa.

ALFREDO GARCIA/SHUTTERSTOCK ©

IVAN VEITO GARCIA/SHUTTERSTOCK ©

1. *Lobo ibérico* **2.** *Oso pardo* **3.** *Lince ibérico*

APPLE2499/SHUTTERSTOCK ©

La popolazione più numerosa e più facilmente avvistabile d'Europa si trova però nella Sierra de Culebra, nei pressi di Zamora. Riaño, vicino a León, è un altro luogo dove è possibile vederli.

Orso bruno

L'affascinante *oso pardo* popola la Cordillera Cantábrica (in Cantabria, nelle Asturie e nella Castiglia e León settentrionale); un numero esiguo di esemplari si trova anche nei Pirenei, per un totale di circa 250 orsi rimasti in tutto il paese. L'ultimo esemplare nativo dei Pirenei è morto nell'ottobre del 2010. La popolazione attuale – in crescita grazie all'adozione di rigorose misure di tutela – è costituita per intero da orsi introdotti dalla Slovenia e dalla loro prole.

Il luogo migliore per osservare l'orso bruno in libertà è il Parque Natural de Somiedo, nelle Asturie sud-occidentali. Esiste anche una remota possibilità di vedere gli orsi nei Picos de Europa. A Senda del Oso, nelle Asturie, c'è una zona recintata di riproduzione.

Tour operator

Oltre a molte agenzie locali, i seguenti tour operator offrono tour nella natura:

Iberian Wildlife
(www.iberianwildlife.com)

Julian Sykes Wildlife Holidays
(www.juliansykeswildlife.com)

Nature Trek (www.naturetrek.co.uk)

Wild Wolf Experience
(www.wildwolfexperience.com)

Wildwatching Spain
(www.wildwatchingspain.com)

Rafting (p253), Aragona

Pianificare il viaggio

Attività all'aperto

La varietà paesaggistica della Spagna fa da sfondo ad alcuni dei migliori sentieri escursionistici d'Europa, tra cui il famoso Camino de Santiago. Chi ama le attività all'aperto potrà anche sciare, andare in bicicletta, cimentarsi negli sport acquatici, fare rafting nelle acque impetuose dei fiumi e camminare nei parchi nazionali per vedere la fauna locale.

JACQUES/ANDINTEREN / GETTY IMAGES ©

Trekking – Il meglio

Aragona

Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido (giu-agosto): la miglior meta escursionistica non solo dei Pirenei ma della Spagna intera.

Catalogna

Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici (lug-set): un paesaggio selvaggio sullo sfondo mozzafiato di montagne e laghi glaciali.

Cantabria e Asturie

Picos de Europa (giu-agosto): regione perfetta per l'escursionismo, seconda soltanto ai Pirenei.

Pellegrinaggio

Camino de Santiago (Camino Francés; mag-set): uno dei pellegrinaggi più famosi e frequentati del mondo, che attraversa la Spagna settentrionale da Roncisvalle a Santiago de Compostela.

Dall'Atlantico al Mediterraneo

GR11 (Senda Pirenáica; lug e agosto): la grande traversata dei Pirenei dall'Atlantico al Mediterraneo.

Sentieri costieri

Camiño dos Faros (mag-set): un avventuroso sentiero di 200 km lungo la spettacolare Costa da Morte galiziana da Malpica de Bergantiños a Cabo Fisterra.

Escursionismo

La Spagna è famosa per gli splendidi itinerari escursionistici che attraversano i suoi monti e le sue colline, dagli alpeggi dei Pirenei al litorale di Cabo de Gata in Andalusia. Gli appassionati potranno percorrere la Costa da Morte in Galizia, affrontare uno dei più celebri itinerari di pellegrinaggio al mondo raggiungendo la cattedrale di Santiago de Compostela in Galizia attraverso il celebre Camino de Santiago, o camminare al cospetto delle vette frastagliate dei Picos de Europa.

Quando andare

La Spagna comprende diverse fasce climatiche, quindi è possibile fare escursioni in ogni mese dell'anno. In Andalusia le condizioni migliori si registrano da marzo a giugno e da settembre a ottobre; da luglio ad agosto il caldo è insopportabile (ma il periodo è perfetto per visitare l'alta Sierra Nevada), mentre da dicembre a febbraio la maggior parte dei sentieri rimane aperta, tranne quelli in alta montagna.

Se preferite l'escursionismo estivo, i Paesi Baschi, le Asturie, la Cantabria e la Galizia costituiscono mete ideali per gli escursionisti da giugno a settembre. I Pirenei sono accessibili a partire da metà giugno fino a settembre (di solito), mentre luglio e agosto sono i mesi più indicati per esplorare le vette della Sierra Nevada. Agosto è il mese di maggior affollamento, quindi se avete intenzione di visitare i parchi nazionali più rinomati e di pernottare nei *refugios* (rifugi di montagna), vi conviene prenotare con largo anticipo. La regione settentrionale è fantastica anche tra settembre e inizio ottobre: l'affollamento estivo è un lontano ricordo, le giornate generalmente soleggiate esaltano le sfumature dell'autunno e nei *refugios* c'è meno gente.

Le località più belle

Pirenei

La catena dei Pirenei, che separa la Spagna dalla Francia, è la meta escursionistica più conosciuta del paese. Queste montagne di straordinaria bellezza, con paesaggi da cartolina alle quote più basse, aspri e selvaggi alle altitudini elevate, sono relativamente incontaminate se paragonate alla maggior parte delle catene montuose europee. I Pirenei ospitano due magnifici parchi nazionali: Aigüestortes i Estany de Sant Maurici (p210) e Ordesa y Monte Perdido (p262), il primo dei quali attraversato dal magnifico Carros de Foc (p212), un itinerario ad anello che collega nove grandi *refugios*.

Lo spettacolare GR11 (Senda Pirenáica) attraversa questa catena collegando l'Atlantico (Hondarribia, nei Paesi Baschi) al Mediterraneo (Cap de Creus, in Catalogna). Percorrere l'intero sentiero (che in tutto richiede da 35 a 50 giorni) è un'impresa titanica, ma all'interno dei parchi nazionali e delle regioni che attraversa si snodano magnifici sentieri percorribili in giornata.

IÑIGO FDZ DE PINEDO / GETTY IMAGE ©

Trekking sui Pirenei (p253)

Picos de Europa

Una scenografica catena di montagne calcaree, facilmente accessibili e caratterizzate da vette frastagliate, nonché meta privilegiata di numerosi appassionati di arrampicata su roccia, ospita il primo parco nazionale della Spagna. I **Picos de Europa** (www.picosdeeuropa.com) si estendono tra la Cantabria, le Asturie e il León e si stanno rapidamente guadagnando la fama di meta escursionistica più bella della Spagna.

Un itinerario escursionistico, **El Anillo de Picos**, collega i principali *refugios* del parco. Per maggiori informazioni, visitate il sito web www.elanillodepicos.com/en.

Altre zone

In Galizia, il Camino Natural da Ruta do Cantábrico, inaugurato nel 2015, è un eccellente itinerario di 133 km per escursioni a piedi e in mountain bike, che percorre la costa galiziana da Ribadeo (p424) a O Vicedo, a ovest di Viveiro. Ben segnato, è corredato da cartelli informativi presso i punti interessanti e passa anche dalla famosa Praia As Catedrais. Sempre in Galizia, altri splendidi itinerari sono la Ruta do Solpor de Europa da Muxía (p413) a Praia de Nemiña, che passa per splendide spiagge, spettacolari promontori e pittoreschi borghi, e la Ruta del Litoral (da Camariñas a Camelle).

In Galizia, il Camiño dos Faros (p411) è un avventuroso sentiero di 200 km che si snoda lungo la magnifica Costa da Morte da Malpica de Bergantiños a Cabo Fisterra (al momento della stesura di questa guida era percorribile solo in una direzione). Sempre in Galizia, altri splendidi itinerari sono la Ruta Cañón do Río Mao (p442), una bella escursione in giornata nella regione interna della Ribeira Sacra, e il Camino Natural de la Ruta del Cantábrico (p424), un itinerario per escursioni a piedi e in mountain bike di 154 km che percorre la costa galiziana da Ribadeo a Ría de Ortigueira. Il Camino Natural attraversa anche la famosa Praia As Catedrais.

In Catalogna, il Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa (p201) è un'altra regione molto apprezzata dagli escursionisti, grazie anche agli straordinari paesaggi vulcanici.

Un altro itinerario costiero interessante è il Camí de Ronda (p173), che percorre la Costa Brava e tocca punti molto suggestivi.

Informazioni

Per informazioni, prenotazioni delle visite e dei tour che si snodano all'interno dei parchi nazionali spagnoli, collegatevi all'indirizzo www.reservasparquesnacionales.es.

Guide escursionistiche (e alpinistiche) delle varie regioni spagnole sono pubblicate da Cicerone Press (www.cicerone.co.uk).

Numerose librerie in tutta la Spagna vendono guide e mappe. Le migliori cartine spagnole sono quelle pubblicate dalle case editrici Prames e Adrados, mentre Editorial Alpina pubblica eccellenti serie di cartine.

Camino de Santiago

La porta è aperta a tutti, agli ammalati e ai sani, non soltanto ai cattolici ma anche ai pagani, agli ebrei, agli eretici e ai vagabondi.

Così viene descritto il Camino in un poema del XIII secolo, e 800 anni dopo quelle parole sono ancora valide. Il Camino de Santiago fu aperto nel Medioevo come via di pellegrinaggio e da oltre 1000 anni i fedeli si muniscono dei suoi due antichi simboli, la conchiglia e il bastone, per affrontare l'avventura di una vita e raggiungere

la tomba di san Giacomo apostolo a Santiago de Compostela (p399), nell'estremità nord-occidentale del paese.

Oggi il più frequentato dei tanti *caminos* che portano a Santiago de Compostela è il Camino Francés, che è lungo 775 km e attraversa tutto il nord della Spagna da Roncisvalle (p326), al confine con la Francia, a Santiago de Compostela in Galizia, richiamando persone di ogni provenienza, genere ed età. E non c'è da meravigliarsene: il cammino vanta beni culturali, storici e naturalistici di gran prestigio, nonché numerosi riconoscimenti. Non soltanto è il primo Itinerario Culturale d'Europa e Sito Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO, ma, per i devoti, compiervi un pellegrinaggio è equiparabile a visitare Gerusalemme: chi lo porta a termine, soprattutto negli anni giubilari, riceve l'indulgenza.

Per percepire, assorbire, gustare e annusare gli svariati aspetti della Spagna settentrionale, per una grandiosa sfida fisica, per una prospettiva unica sulle comunità urbane e rurali, o semplicemente per incontrare compagni di viaggio interessanti, il Camino è incomparabile. '*La porta è aperta a tutti*': quindi, che cosa aspettate a varcarla?

Storia

Nel IX secolo, nell'entroterra iberico, dove la povertà imperversava, ebbe luogo un evento importante: seguendo una stella, il devoto eremita Pelayo scoprì la tomba dell'apostolo Giacomo il Maggiore (in spagnolo Santiago). La notizia venne confermata dal vescovo locale, dal re delle Asturie e in seguito dal papa. L'impatto di tale ritrovamento è difficile da immaginare al giorno d'oggi, ma fu immediato e indelebile: prima un gruppo di persone, poi un flusso continuo di cristiani d'Europa cominciò ad affrontare il viaggio verso il sole calante alla ricerca della salvezza.

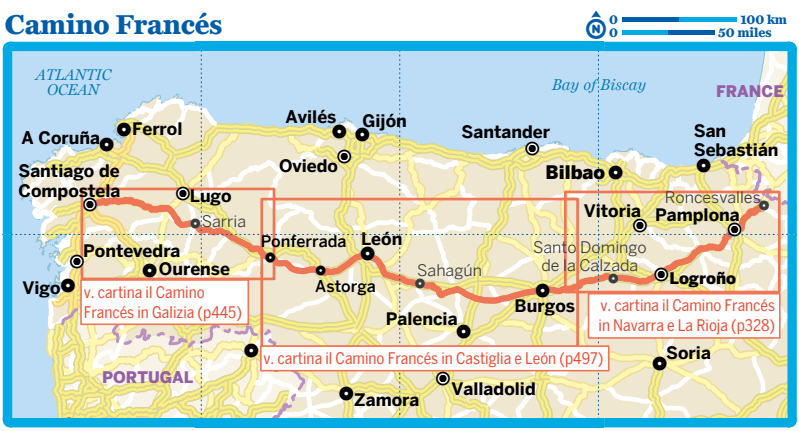
Compostela divenne la destinazione più importante per i cristiani dopo Roma e Gerusalemme. La sua popolarità crebbe quando un decreto papale dell'XI secolo indisse l'Anno Santo Giacobeo (durante il quale i pellegrini ricevono l'indulgenza plenaria, cioè la completa remissione di tutti i peccati) facendolo cadere negli anni in cui la festa di Santiago (25 luglio) è una domenica: la prossima volta sarà nel 2021.

L'XI e il XII secolo segnarono il momento di maggior popolarità del pellegrinaggio. Poi la Riforma criticò aspramente i pellegrinaggi cattolici e nel XIX secolo il Camino cadde nell'oblio. Oggi lo straordinario revival di cui è oggetto a partire dalla fine del XX secolo lo vede apprezzato soprattutto quale percorso di scoperta personale e spirituale, più che come pellegrinaggio motivato dalla fede religiosa.

Percorsi

Sebbene in Spagna ci siano numerosi *caminos* che portano a Santiago, sicuramente quello più frequentato, oggi come un tempo, è il Camino Francés, che inizia in Francia, attraversa i Pirenei a Roncisvalle e poi punta verso ovest per 775 km percorrendo le regioni di Navarra, La Rioja, Castiglia e León, e Galizia. Segnato da vistose frecce gialle e conchiglie, il 'sentiero' è composto da un insieme di stradine di campagna, strade secondarie asfaltate

Camino Francés



JUSTIN FOLKES / LONELY PLANET ©

Pellegrini sul Camino de Santiago

e sentieri da percorrere a piedi. Partendo da Roncisvalle, per arrivare a destinazione seguendo il Camino Francés si impiegano due settimane in bicicletta o cinque settimane a piedi.

Tuttavia, visto che non è l'unico percorso possibile e che in estate è molto affollato, molti hanno cercato un itinerario alternativo: se nel 2005 quasi l'85% dei pellegrini ha percorso il Camino Francés, nel 2016 la percentuale era scesa al 63%. Nel 2015, quattro percorsi alternativi sono stati aggiunti al sito Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO. Tra i più seguiti figurano:

Camino de la Costa/Camino del Norte Da Irún, lungo le coste dei Paesi Baschi, della Cantabria e delle Asturie, e poi attraverso la Galizia fino a Santiago.

Camino Vasco-Riojano Un inizio alternativo al Camino Francés con partenza da Irún.

Camino Primitivo Collega il Camino del Norte (da Oviedo) a Melide, lungo il principale Camino Francés.

Camino Lebaniego Da Santander o da San Vicente Barquera fino all'importante Monasterio de Santo Toribio de Liébana, in Cantabria; non è il vero Camino de Santiago, ma è comunque dichiarato Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO.

Camino Portugués Passa a nord di Santiago e attraversa il Portogallo.

Vía de la Plata Dall'Andalusia a nord fino alla Galizia passando dall'Estremadura e dalla Castiglia e León.

OSTELLI PER PELLEGRINI

Lungo il Camino Francés esistono oltre 300 *refugios* (e molti altri si trovano lungo gli altri *caminos*) gestiti da parrocchie, da associazioni di 'Amici del Camino', da privati, da comuni e da amministrazioni regionali. Se all'inizio questi posti si basavano sulle offerte dei pellegrini e offrivano poco più di acqua calda e un giaciglio, oggi ai viaggiatori viene richiesta una cifra tra i €5 e i €10 in cambio di docce, cucine e lavatrici. Alcune cose non sono cambiate, però: i *refugios* sono ancora aperti esclusivamente a chi affronta il Camino con i propri mezzi e i posti letto vengono assegnati senza prenotazione a chi arriva per primo.

Un'alternativa molto apprezzata è percorrere a piedi soltanto gli ultimi 100 km da Sarria, in Galizia; questa, infatti, è la distanza minima riconosciuta per conseguire comunque 'La Compostela', la certificazione emessa dalla cattedrale di Santiago de Compostela che attesta l'avvenuto pellegrinaggio.

Esiste anche la possibilità di continuare oltre Santiago fino alla 'Fine della Terra', ovvero Fisterra (o Finisterre), percorrendo 88 km in più, oppure fino a Muxia (altri 30 km), il luogo considerato sacro dove la Vergine Maria approdò su una barca di pietra e apparve a Santiago.

Informazioni

Per ulteriori informazioni sulla 'Credencial' (una sorta di passaporto del Camino sul quale i pellegrini fanno apporre i timbri nelle varie tappe) e sul certificato 'La Compostela' visitate il sito web del Centro Internacional de Acogida al Peregrino (p407) della cattedrale.

A Santiago, visitate l'interessante Museo das Peregrinacións e de Santiago (p403), nei pressi della cattedrale, che illustra la storia della città di Santiago e della figura del santo nel corso dei secoli.

Ci sono diversi eccellenti siti web sul Camino, oltre alla preziosa guida Lonely Planet *Cammino di Santiago Pocket*:

Camino de Santiago (http://santiago-compostela.net) Informazioni dettagliate e cartine di tutti i percorsi.

Mundicamino (www.mundicamino.com) Ottime descrizioni dettagliate e le cartine di tutti i *caminos*.

Camino de Santiago (www.caminodesantiago.me) Include molti gruppi di discussione dove potrete trovare una risposta a ogni vostra domanda.

Quando mettersi in marcia

Ci sono persone che affrontano il Camino a piedi o in bicicletta durante tutto l'arco dell'anno. In maggio e in giugno la flora selvatica è in piena fioritura e i campi di cereali a perdita d'occhio virano dal verde a un bel colore dorato, facendo del panorama un motivo in più per cimentarsi nel percorso. In luglio e agosto dovrete misurarvi con orde di vacanzieri estivi e temperature torride, soprattutto nella regione di Castiglia e León. Settembre è meno affollato e il clima è comunque piacevole. Da novembre a maggio la strada si svuota, perché la stagione può portare neve, pioggia e venti freddi. Nel giorno della festa di Santiago, il 25 luglio, moltissime persone convergono nella cittadina.

Parchi nazionali e parchi naturali

Gran parte dei territori più spettacolari e rilevanti dal punto di vista ecologico (circa 40.000 kmq, ossia l'8% dell'intero paese considerando anche le riserve di caccia nazionali) è sottoposta a una qualche forma di tutela ufficiale. Quasi tutte queste aree sono accessibili almeno parzialmente agli escursionisti, ai naturalisti e agli appassionati di vita all'aperto, ma prevedono norme diverse per quanto riguarda l'accesso e la conservazione.

I *parques nacionales* sono zone di eccezionale importanza naturalistica e, fra le aree protette, sono quelle sottoposte ai controlli più rigidi. La Spagna conta 15 parchi nazionali: 10 nel continente, quattro sulle Isole Canarie e uno alle Baleari. Le centinaia di altre zone sotto tutela rientrano in almeno 16 classificazioni diverse, e vanno dagli scogli di 100 mq al largo delle Baleari ai 2099 kmq del Parque Natural de Cazorla, in Andalusia. Per maggiori informazioni, collegatevi all'indirizzo http://www.sierrasdecazorlaseguraylasvillas.es.

ARRAMPICATA SU ROCCIA

La Spagna offre molte opportunità per vivere la montagna da una prospettiva più verticale. Le vie ferrate sono sempre più numerose e sono frequentate da un numero crescente di appassionati. Una buona fonte di informazioni è l'eccellente sito http://deandar.com (solo in spagnolo).

Per una panoramica generale sull'arrampicata su roccia in Spagna, visitate i siti Rockfax (www.rockfax.com) e Climb Europe (www.climb-europe.com). Entrambi forniscono dettagliate descrizioni delle migliori pareti d'arrampicata. Rockfax inoltre pubblica varie guide specifiche comprendenti la Spagna.

I MIGLIORI PARCHI NAZIONALI DELLA SPAGNA

PARCO	CARATTERISTICHE	ATTIVITÀ	PERIODO MIGLIORE
Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici (p210)	bellissima regione lacustre dei Pirenei	escursionismo, osservazione della natura	giu-set
Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido (p262)	tratto spettacolare dei Pirenei, con camosci, uccelli rapaci e vegetazione varia	escursionismo, arrampicata su roccia, birdwatching	metà giu-lug e metà agosto-set
Parque Nacional de los Picos de Europa (p385)	splendido rifugio montano per camosci, qualche lupo e orsi	escursionismo, arrampicata su roccia	mag-lug e set
Parc Natural del Cadí-Moixeró (p207)	ripida catena pre-pirenaica	arrampicata su roccia, escursionismo	giu-set
Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa (p201)	bella regione boschiva con 30 coni vulcanici	escursionismo	apr-ott
Parque Natural de Somiedo (p383)	tratto spettacolare della Cordillera Cantábrica	escursionismo	lug-set
Parque Natural de los Valles Occidentales (p254)	magnifica valle pirenaica immersa in un bel paesaggio montano	escursionismo, alpinismo, canyoning	giu-set
Parque Natural Posets-Maladeta (p270)	monti e valli spettacolari, dominati dalle due vette più alte dei Pirenei	escursionismo, alpinismo	giu-set

Bicicletta

La Spagna offre splendide e numerose opportunità di ciclismo, dalla facile pedalata per tutta la famiglia a impegnative escursioni di due settimane. Fatta eccezione per le grandi città (dove andare in bicicletta può risultare snervante), questo paese è ideale da esplorare sulle due ruote: gli automobilisti locali sono abituati a condividere le strade, e l'eccellente rete secondaria, di solito dotata di ampi margini laterali, si presta bene al cicloturismo.

Ogni regione spagnola ha percorsi fuoristrada (detti BTT in spagnolo, da *bici todo terreno*, ossia 'mountain bike') e di cicloturismo. Chi ama la mountain bike può semplicemente dirigersi verso una catena montuosa (*sierra*) dove potrà utilizzare l'estesa rete di *pistas forestales*.

In Aragona, le valli, le colline e i canyon della zona di Sobrarbe attorno ad Aínsa, ai piedi dei Pirenei, sono un paradiso per la mountain bike, con 500 km di piste fuoristrada, molte delle quali segnalate per i ciclisti. Qui, il progetto Zona Zero (p266) fornisce moltissime informazioni utili e mette in rete le infrastrutture utili ai ciclisti come alloggi bike-friendly, officine di riparazione, guide e servizi di trasporto biciclette. La maggior parte degli appassionati viaggia con la propria bici al seguito, ma ad Aínsa c'è anche un paio di posti che le noleggia.

Nelle zone rurali della Galizia si trovano diversi Centros BTT, con biciclette e ca-

VÍAS VERDES

In Spagna si sta ampliando la rete di Vías Verdes, un eccezionale sistema di riutilizzo di vecchi tracciati ferroviari in disuso per farne piste ciclabili o sentieri escursionistici. Si tratta di splendidi e facili itinerari che spesso attraversano idilliaci paesaggi rurali. Lungo i percorsi si trovano diversi punti di cicloleggio. In tutto il paese ci sono 111 tracciati di lunghezza molto variabile, da 1,2 a 128 km, per un totale di oltre 2400 km. Per dettagli, v. www.viasverdes.com.

schetti a noleggio, e itinerari segnalati, come quello che si snoda nella panoramica Ribeira Sacra. Per maggiori informazioni, v. www.turismo.gal/que-facer/centros-btt.

Un itinerario fuoristrada impegnativo e appassionante attraversa l'innevata Sierra Nevada, mentre i percorsi di cicloturismo più classici comprendono il Camino de Santiago, la Ruta de la Plata e i 600 km del Camino del Cid, che ripercorre le orme del famoso 'Campeador' da Burgos a Valencia. Ognuno di questi itinerari è ampiamente descritto in guide in spagnolo disponibili in libreria e online.

Per qualcosa di meno impegnativo, optate per la Senda del Oso, una facile e popolare pista ciclabile nelle Asturie.

Informazioni

Bike Spain (www.bikespain.com), a Madrid, è uno dei migliori tour operator del paese specializzato in cicloturismo.

La maggior parte delle guide cicloturistiche in commercio è in spagnolo.

➡ *España en bici,* di Paco Tortosa e María del Mar Fornés. Una bella ed esauriente panoramica, ma la guida è difficile da reperire.

➡ *Guida al cammino di Santiago de Compostela in bicicletta*, di Mariacarla Castagna e Riccardo Latini (Terre di Mezzo, 2014). I percorsi, le distanze e le altimetrie, ma anche le officine per le bici e i rifugi.

➡ *Cycle Touring in Spain: Eight Detailed Routes,* di Harry Dowdell. Testo molto utile per pianificare i percorsi.

➡ *The Trailrider Guide – Spain: Single Track Mountain Biking in Spain,* di Nathan James e Linsey Stroud. Un'altra buona fonte di informazioni.

Sci e snowboard

In inverno, gli appassionati di sci, famiglia reale compresa, si recano regolarmente sui tratti pirenaici dell'Aragona e della Catalogna. Al di fuori dei periodi di alta stagione – primi giorni di dicembre, il periodo natalizio compreso tra il 20 dicembre e il 6 gennaio, Carnevale e la Semana Santa – i comprensori sciistici più prestigiosi sono relativamente tranquilli, economici e caldi in confronto a quelli situati sulle Alpi.

IAKOV FILIMONOV / SHUTTERSTOCK ©

Comprensorio sciistico La Molina, Catalogna

MARCO GOVEL / SHUTTERSTOCK ©

Surf al largo di Gijon, nelle Asturie (p370)

La stagione dura da dicembre ad aprile, anche se i mesi più belli sono gennaio e febbraio, quando ci sono maggiori probabilità di trovare la neve. Negli ultimi anni, tuttavia, le precipitazioni sono state imprevedibili.

Due delle stazioni sciistiche più rinomate dell'Aragona sono Formigal (p256) e Candanchú (p256). Quest'ultima, situata poco sopra la città di Jaca, dispone di 60 km di piste di vario livello (ai quali si aggiungono 35 km di piste da fondo), serviti da 25 impianti di risalita. In Catalogna si trova il primo comprensorio sciistico aperto in Spagna, **La Molina** (www.lamolina.cat; giornaliero interi/bambini €38/30; ⏲metà nov-apr), ancora molto frequentato e meta ideale per famiglie e principianti. Nelle vicinanze, **Masella** è un altro bel comprensorio sciistico, collegato a La Molina da una seggiovia. **Espot** (✆973 62 40 58; www.espotesqui.cat; Espot; giornaliero interi/bambini €32/26; ⏲dic-marzo) e Nuria (p203) sono altre due stazioni sciistiche catalane più piccole. Considerata da molti il luogo dei Pirenei con la neve migliore, Baqueira-Beret-Bonaigua (p217) conta 72 piste, 30 moderni impianti di risalita e 104 km di discese adatte a sciatori di tutti i livelli.

Surf

In molte zone della costa la possibilità di cavalcare le onde rappresenta un grande richiamo sia per i principianti sia per i surfisti più esperti. La costa settentrionale ha le onde migliori dell'Europa continentale.

Nei mesi estivi lungo la costa settentrionale c'è sempre una lunga fila di furgoni parcheggiati a bordo spiaggia carichi di tavole da surf, ma in realtà per le onde migliori conviene andarci tra l'autunno e la primavera inoltrata; a detta di molti, il mese migliore è ottobre. Il litorale settentrionale presenta un'incredibile varietà di onde: ci sono molti beach break aperti ed esposti nei mesi estivi e alcuni grandi reef e point break che si formano soltanto nella stagione più fredda, quando il mare si ingrossa.

L'onda più famosa della Spagna è la sinistra presso la foce del fiume a Mundaka (p298). Nelle giornate migliori è sicuramente una delle onde più belle al mondo, ma purtroppo non è molto costante e, quando si manifesta, la zona è sempre molto affollata e poco piacevole.

Nella parte orientale della Spagna si trovano belle onde in tutti i Paesi Baschi;

verso ovest, anche la Cantabria e le Asturie vantano diverse splendide spiagge adatte al surf, come Rodiles (p373) nelle Asturie e Liencres in Cantabria; Playa de Somo (p348), a Santander, è un altro buon sito.

Le spiagge della Galizia sono sempre più apprezzate dai surfisti; tuttavia, per chi preferisce cavalcare le onde in solitudine, lungo la splendida Costa da Morte (p409) ci sono alcune magnifiche spiagge isolate che rimangono deserte anche in estate. Nelle Rías Altas, Praia de Pantín, vicino a Cedeira, vanta un famoso right hand e a fine agosto-inizio settembre ospita il Pantín Classic, una gara di qualificazione nell'ambito della World Surf League. In zona si trovano alcune scuole di surf estive.

Informazioni

In estate, su tutto il litorale spagnolo è sufficiente indossare la muta con le maniche e i pantaloni corti (o, nei Paesi Baschi, soltanto i pantaloncini da surf); fa eccezione la Galizia, dove arrivano le fredde correnti delle Canarie ed è quindi necessario avere una muta leggera completa.

Nelle località in cui si pratica il surf si trovano negozi che noleggiano tavole e mute. Se siete un principiante e vi siete iscritti a una scuola di surf, chiedete al vostro istruttore di spiegarvi le regole e di tenervi alla larga dai surfisti più esperti.

Sul surf in Spagna esistono ottime guide.

➡ *Big Blue Surf Guide: Spain,* di Stuart Butler, autore Lonely Planet (in inglese).

➡ *Guida del surf in Spagna*, di José Pellón (FBE, 2005).

➡ *Stormrider Guide: Europe – the Continent*, edito dalla Low Pressure.

Kitesurf e windsurf

Una località molto consigliabile è Empuriabrava, in Catalogna, specialmente nel periodo compreso tra marzo e luglio. Sempre in Catalogna, si può praticare un po' di kitesurf nella zona del Delta dell'Ebro e a Castelldefels. Se siete in cerca di onde, dirigetevi verso la costa nord-occidentale della Spagna, dove la Galizia può presentare condizioni eccellenti.

Informazioni

Un'ottima guida dedicata al windsurf e al kitesurf in Spagna e nel resto d'Europa è pubblicata da Stoked Publications: *The Kite and Windsurfing Guide: Europe.*

ATTIVITÀ ALTERNATIVE

Vi piacerebbe fare qualcosa di diverso dai soliti trekking, mountain bike, kayak o surf? Se volete provare l'emozione adrenalinica di saltare, scivolare e calarvi in corda doppia lungo canyon scoscesi, la vostra meta non può che essere Alquézar (p270) nell'Aragona, uno dei siti europei più interessanti per il **canyoning** – praticabile anche nei dintorni di Torla (Aragona) e Cangas de Onís (Picos de Europa) e nella zona del Pallars Sobirà nei Pirenei catalani.

Se invece desiderate provare l'ebbrezza del volo in parapendio, la località migliore del nord è Castejón de Sos (p268) nell'Aragona. La Real Federación Aeronáutica España (www.rfae.es) fornisce informazioni sulle scuole abilitate e su club ed eventi. Paragliding Map (www.paraglidingmap.com) è ottimo per avere informazioni aggiornate sulle condizioni di volo nelle varie località.

Anche se la Spagna non possiede i mari caldi dei siti d'immersione tropicali, le acque lungo il litorale pullulano di creature marine e offrono la possibilità di ammirare relitti di navi e grotte sottomarine. I numerosi diving centre situati lungo la costa del Mediterraneo si rivolgono prevalentemente a una clientela di lingua inglese. Un buon punto di partenza è la riserva marina delle Illes Medes (p188), al largo di L'Estartit (vicino a Girona). I diving centre situati sull'Atlantico (San Sebastián, Santander e A Coruña) si concentrano prevalentemente sul mercato spagnolo: le fredde acque dell'oceano offrono un'esperienza completamente diversa e assai gratificante.

Preferite rimanere in superficie, in piedi su una tavola galleggiante? Lo stand-up paddling (SUP) è particolarmente di moda nella zona di Santander, in Cantabria, dove la maggior parte delle scuole di surf organizza uscite e corsi di SUP e ci si può cimentare anche nello SUP yoga.

FOTOSUB / SHUTTERSTOCK ©

Divertente discesa in kayak sul fiume Urbión, La Rioja

Il sito web in lingua spagnola www.windsurfesp.com fornisce dettagliate descrizioni dei siti, delle condizioni climatiche e delle scuole in tutta la Spagna.

Kayak, canoa e rafting

Con 1800 tra fiumi e ruscelli, la Spagna offre innumerevoli opportunità per cimentarsi con rapide e onde spumeggianti. Dal momento che la maggior parte dei fiumi a un certo punto del flusso è sbarrata da dighe idroelettriche, in tutte le regioni del paese esistono bacini artificiali dove anche chi non ha esperienza può noleggiare un kayak o una canoa e mettersi alla prova.

In generale, il periodo migliore per dedicarsi al kayak, al rafting, alla canoa e all'hydrospeed coincide con i mesi di maggio e giugno. I fiumi con le rapide più emozionanti sono il Noguera Pallaresa in Catalogna, il Gállego e l'Ésera in Aragona, il Carasa in Cantabria e il Miño in Galizia.

Zamora Natural (p483), nota per le escursioni dedicate all'avvistamento dei lupi, organizza anche uscite in kayak nella spettacolare cornice del Parque Natural Arribes del Duero (a nord di Ciudad Rodrigo) e uscite di rafting presso il Parque Natural Lago de Sanabria (a nord-est di Puebla de Sanabria). Ma il pezzo forte del suo programma è la discesa in kayak di otto-nove giorni del Río Duero (Río Douro, in portoghese) da Zamora a Oporto, in Portogallo, sulla costa dell'Atlantico. Si dorme in tenda lungo le sponde del fiume. L'escursione viene proposta tra giugno e ottobre a seconda delle richieste e costa €680 per persona. C'è un sito web dedicato: www.douroexpediciones.com.

In Catalogna, la regione del Pallars Sobirà nei Pirenei catalani è ideale per la pratica di svariati sport avventura come rafting, kayak, canyoning, equitazione, arrampicata su roccia e canoa.

Se amate il divertimento e la competizione, il primo weekend di agosto potrete partecipare al Descenso Internacional del Sella (p375): è una folle gara di canoa lunga 22 km da Arriondas, nelle Asturie, fino a Ribadesella, sulla costa.

Nella zona dei Picos de Europa, il kayak e la canoa sono molto popolari sia sul Sella, nelle Asturie, sia sul Deva, in Cantabria.

Pianificare il viaggio

Viaggiare con i bambini

La Spagna è la destinazione ideale per i viaggi in famiglia; offre un efficiente sistema di trasporti, ottime strutture ricettive, una cucina che soddisfa anche i palati più capricciosi e una straordinaria serie di attrattive che affascineranno adulti e bambini. Un viaggio in famiglia necessita di una programmazione attenta, ma qui non più che in qualsiasi altro paese europeo.

La Spagna per i bambini

La Spagna vanta un gran numero di castelli, mostre equestri, *fiestas* (feste) e *ferias* (fiere), musei interattivi, spettacoli di flamenco e processioni per la Semana Santa, tanto per citare qualche attrattiva adatta ai giovani viaggiatori.

Per quanto riguarda le attività, ci sono moltissimi sport avventura – tra cui rafting, kayak, canoa, canyoning e mountain-bike – che si possono praticare a livelli adatti ai più piccoli, anche se, prima di prenotare, conviene sempre chiedere se ci sono dei limiti di età. Nelle scuole di surf e di sci generalmente esistono corsi per bambini.

Il meglio per i bambini

Spiagge

Le spiagge della Spagna, soprattutto quelle che si affacciano sul Mediterraneo, sembrano fatte su misura per i bambini. Molte (specie lungo la Costa Brava) sono protette da baie e calette riparate, mentre le altre in genere sono caratterizzate da acque calme che lambiscono dolcemente la riva. Alcune si riempiono all'inverosimile durante l'estate, ma sapendo scegliere si trovano tratti di spiaggia tranquilli.

Le regioni migliori

Spagna mediterranea

La costa della Spagna sarà anche una destinazione scontata, ma è un posto favoloso per una vacanza in famiglia. In Catalogna, quasi tutte le spiagge hanno acque calme e una serie di attività e attrazioni adatte ai bambini (dai parchi acquatici agli sport in mare per i più grandi).

Barcellona

Parchi a tema, un museo delle cere e uno dedicato al cioccolato, musei e mostre interattive, spiagge, giardini... Barcellona è una delle città spagnole in cui troverete più cose da fare con i vostri figli; persino la sua architettura sembra nata dalla fantasia di un bambino.

Interno della Spagna

Le regioni interne della Spagna non sono forse il primo posto a cui pensereste per un viaggio in famiglia, invece meritano di essere prese in considerazione, se non altro per la concentrazione di castelli, piccoli borghi e città facilmente visitabili.

CATARINA BELOVA / SHUTTERSTOCK ©

Un divertente 'Picasso' su una via di Barcellona

Playa de la Concha, San Sebastián (p301) La spiaggia in città più accessibile di tutta la Spagna.

Aiguablava e Fornells (p179) Belle spiagge riparate in Costa Brava.

Playa de Laida, Mundaka (p298) Si raggiunge con un traghetto; dove il mare incontra la spiaggia, l'acqua bassa è perfetta per i più piccoli.

Architettura fantasiosa

Alcuni degli edifici più caratteristici della Spagna sembrano nati dalla fantasia infantile e molti di questi (come quasi tutti i musei d'arte) offrono guide pensate esclusivamente per i più piccoli. Poi ci sono gli spettacoli di flamenco, che ogni bambino dovrebbe vedere almeno una volta nella vita.

Alcázar, Segovia (p467) Ha ispirato Walt Disney per il castello della Bella Addormentata.

Parc Güell (p116) e **Casa Batlló** (p110) Le meravigliose e bizzarre creazioni di Gaudí a Barcellona.

Castillo de Loarre, Aragón (p250) Il tipico castello turrito.

Camp Nou (p159) Calcio, calcio e ancora calcio.

Museo Guggenheim Bilbao (p283) I bambini rimarranno a bocca aperta.

Zoo e parchi a tema

Negli ultimi anni in Spagna c'è stata un'esplosione di parchi a tema di stampo disneyano. Ne esistono di tutti i tipi: dai parchi che ricostruiscono l'era dei dinosauri o del Far West, a quelli più tradizionali con giostre e animali.

Dinópolis, Teruel (www.dinopolis.com; Poligano Los Planos; interi/bambini €28/22; 10-19 tutti i giorni giu-set, solo sab e dom nel resto dell'anno; P) Un incrocio tra il film *Jurassic Park* (1993) e un luna park.

PortAventura (www.portaventuraworld.com; interi/bambini €47/40, inclusa la Ferrari Land €55/47; 10-19 o 20, fino alle 24 lug-metà set; P) Bel parco divertimenti vicino a Tarragona.

Parc d'Atraccions, Barcellona (p119) Bellissime giostre e un museo delle marionette.

Monte Igueldo, San Sebastián (p301) Al parco divertimenti in cima al monte che sovrasta la città si arriva con la funicolare, che è divertente già di per sé.

Zoo de Barcelona (p106) Nel Parc de la Ciutadella.

Acquari Da quello incentrato sull'ambiente marino oceanico e galiziano di Santiago de Compostela (Aquarium Finisterrae; p415) al lungo tunnel tra i 'mostri del mare' dell'Aquarium di San Sebastián (p301) fino a L'Aquarium di Barcellona (p107), con ben 11.000 esemplari. Il divertimento è assicurato.

Pianificare il viaggio

Per consigli sui viaggi con i bambini, acquistate il volume Lonely Planet *Viaggiare con i bambini* (EDT, 2015) o visitate i siti web www.bambiniconlavaligia.com, www.quantomanca.com e www.babyinviaggio.it.

Pernottamento

Gran parte degli alberghi (più raramente le sistemazioni economiche) dispone di culle o lettini per bambini, ma di solito in numero limitato, quindi fatene richiesta al momento della prenotazione; quando chiedete una *cuna* (culla), vi consigliamo di chiedere anche una camera più spaziosa, altrimenti, visto che le camere di molti hotel e *hostal* (hotel economici) spagnoli sono piuttosto piccole, potreste ritrovarvi in spazi veramente angusti. Molti alberghi offrono il lettino gratuitamente, altri fanno pagare un sovrapprezzo.

In molti alberghi di fascia alta vi sarà possibile trovare una baby sitter e in alcune città esistono agenzie che offrono servizi di babysitting anche per chi si ferma per poco tempo. Alcuni alberghi di categoria elevata, in particolare i resort ma anche diversi *pa-*

AL RISTORANTE

Gli spagnoli amano il cibo e amano i bambini. Difficilmente i piatti locali sono piccanti e ai bambini in genere piacciono.

I bambini sono quasi sempre i benvenuti, che si tratti di un ristorante formale o di un bar caotico e affollato. Vi capiterà di rado di sentirvi a disagio mentre i vostri pargoli scorrazzano, per quanto più formale è il ristorante meno sono apprezzati gli schiamazzi. Durante l'estate preferite le terrazze e i dehors, anche se dovrete tenere d'occhio i più piccoli perché non si perdano fra i tavoli. Non date per scontato che i ristoranti siano dotati di *tronas* (seggioloni), benché siano sempre più diffusi. E anche i ristoranti che ne sono forniti non ne hanno quasi mai più di uno (al massimo due), quindi richiedetelo al momento della prenotazione o appena entrate nel locale. Sono invece pochissimi i ristoranti (o i luoghi pubblici) che dispongono di fasciatoio.

Una piccola ma crescente percentuale di ristoranti propone un *menú infantil*, che di solito prevede un piatto principale (hamburger, bocconcini di pollo, pasta e simili), una bevanda e un gelato o un frappè per dessert.

Adattarsi agli orari dei pasti spagnoli potrebbe essere un problema per i vostri bambini; nel caso avessero fame tra un pasto e l'altro, andate nella *tasca* (tapas bar) più vicina; di solito si trovano facilmente anche una pasticceria o una gelateria. Detto ciò, vi consigliamo di acquistare al supermercato qualche snack da portare con voi per quando non si trova niente di aperto.

radores, dispongono di aree attrezzate, spazi per bambini e piscina.

Che cosa portare

Per quanto sia sempre meglio avere con sé una scorta degli articoli o alimenti che si utilizzano a casa (soprattutto per quanto riguarda i prodotti per neonati), in caso di emergenza o la domenica (quando molte farmacie e i supermercati sono chiusi), in Spagna troverete tutto ciò di cui avrete bisogno.

➡ Il latte artificiale, in polvere o meno, e le soluzioni sterilizzanti si trovano nelle *farmacias*.

➡ I *pañales* (pannolini) usa e getta sono facilmente reperibili nei supermercati e nelle *farmacias*.

➡ Il latte vaccino fresco viene venduto in cartoni o in bottiglie di plastica nei supermercati delle grandi città, ma nei paesi spesso il latte a lunga conservazione è l'unica opzione.

Trasporti

La Spagna ha una rete di trasporti di prim'ordine e le lunghe distanze tra le grandi città diventano irrilevanti viaggiando su un treno AVE ad alta velocità. I ragazzini inoltre adoreranno spostarsi a quasi 300 km/h.

Sui trasporti pubblici i bambini sotto i 12 anni in genere usufruiscono di sconti, mentre i minori di quattro anni di solito viaggiano gratis.

Presso quasi tutte le compagnie di autonoleggio è possibile noleggiare una *silla infantil* (seggiolino; in genere disponibile a un costo aggiuntivo), ma occorre prenotarlo prima, soprattutto nei periodi di traffico intenso come le vacanze scolastiche, la Navidad (Natale) e la Semana Santa.

È invece estremamente improbabile trovare un seggiolino su un taxi: a meno che non vi siate portati il vostro da casa, dovrete tenere vostro figlio in grembo con la cintura di sicurezza allacciata.

Quando andare

Se pensate a una vacanza al mare, l'estate è la soluzione più ovvia, in particolare luglio e agosto, ma questo è il periodo in cui gli spagnoli si riversano sulla costa, quindi occorre prenotare con largo anticipo. L'estate è anche il periodo migliore per un viaggio in montagna (i Pirenei, la Sierra Nevada). Durante i mesi estivi l'interno può rivelarsi insopportabilmente caldo.

I periodi che preferiamo per un viaggio in Spagna sono la primavera e l'autunno, in particolare maggio, giugno, settembre e ottobre. A parte ottobre, in questi mesi le temperature sono generalmente più miti e le giornate spesso soleggiate, quindi con un po' di fortuna si può andare in spiaggia.

L'inverno può essere davvero freddo in molte zone della Spagna, il che va bene se si cerca la neve, ma siate preparati.

Primo piano

Barcellona

Architettura
Cucina
Arte e storia

Capolavori modernisti

Dal capolavoro incompiuto di Antoni Gaudí, la Sagrada Família, al Palau de la Música Catalana di Lluís Domènech i Montaner, i visionari architetti catalani hanno reso Barcellona una delle vetrine più affascinanti dell'art nouveau spagnola.

Delizie gastronomiche

Banchettare con pesce e frutti di mare in riva al mare, assaggiare tapas nel mercato della Boqueria, cenare in un ristorante stellato: fa tutto parte di un'autentica esperienza barcellonese.

Retaggi del passato

Un tempo insediamento romano, Barcellona racchiude oltre 2000 anni di storia nei suoi vicoli antichi. Nel Barri Gòtic ci sono chiese del XIV secolo e residenze medievali che custodiscono tesori più recenti, da una vasta collezione di opere di Picasso a pezzi d'arte precolombiana.

p77

Catalogna

Cucina
Spiagge
Escursionismo

Gastronomia

In competizione con i Paesi Baschi per la più alta concentrazione di chef famosi, la Catalogna è una sorta di meta di pellegrinaggio per gli amanti della buona tavola. Qui, anche nei più piccoli ristoranti a gestione familiare, i cuochi fondono gli ingredienti del mare e della terra, tenendo fede alle ricche tradizioni culinarie pur cavalcando l'innovazione.

Costa

I suggestivi litorali della Costa Brava e della Costa Daurada sono caratterizzati da graziosi villaggi da cartolina e da spiagge in genere meno affollate di quelle più meridionali. Completano il quadro i musei dedicati a Salvador Dalí e i siti archeologici romani poco lontani.

Montagne

La Catalogna settentrionale è sinonimo di Pirenei, dove le vette aggraziate e le valli tranquille offrono alcune delle escursioni a piedi più belle del paese.

p170

Aragona

Montagne
Villaggi
Storia

In montagna

L'angolo più bello dei Pirenei è forse il nord dell'Aragona, dove la spettacolarità delle vette imponenti si sposa ai piaceri tranquilli offerti da profonde vallate e lunghi sentieri. Secondo qualcuno, il Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido è il più bello e caratteristico di tutta la Spagna.

Villaggi di pietra

L'Aragona conta numerosi finalisti nella gara per il borgo più bello della Spagna: Aínsa, Sos del Rey Católico e Albarracín. Molti si trovano alle pendici dei Pirenei, sullo sfondo di montagne innevate.

Romani, mori e cristiani

Cuore di uno dei più importanti regni storici spagnoli, l'Aragona è ricca di vestigia di grandi civiltà antiche e medievali. Saragozza in particolare esibisce con grazia e vivacità la sua storia millenaria, mentre l'architettura mudéjar di Teruel è una gemma spesso trascurata.

p238

Paesi Baschi, Navarra e La Rioja

Cucina
Vino
Villaggi

Capitale gastronomica della Spagna

Per comprendere l'entusiasmo spagnolo per il cibo, puntate su San Sebastián, paradiso dei *pintxos*, che vanta chef di talento eccezionale. Sta crescendo anche la qualità dei ristoranti di Logroño, Vitoria e Pamplona.

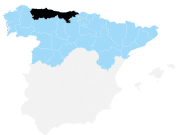
Ottimi vini

La Rioja sta al vino come i Paesi Baschi stanno al cibo. Musei del vino, degustazioni, vigneti a perdita d'occhio la rendono la regione vinicola più accessibile della Spagna. E, ovviamente, il vino qui accompagna ogni pasto.

Splendidi villaggi

In tutti i Paesi Baschi e nella Rioja si trovano paesini che meritano una visita, ma quelli alle pendici dei Pirenei e nelle alte valli della Navarra non temono rivali.

p281



Cantabria e Asturie

Paesaggi litoranei
Montagne
Cucina

Costa panoramica

Selvagge scogliere rocciose circondano la bella insenatura sabbiosa di Playa del Silencio, soltanto una delle centinaia di spiagge del frastagliato e verdissimo litorale asturiano dietro alle quali si trovano ridenti villaggi e magnifici paesaggi montani.

Picos de Europa

I frastagliati Picos de Europa ospitano zone escursionistiche tra le più interessanti della Spagna. Precipizi vertiginosi conducono alla gola Garganta del Cares, mentre la cima El Naranjo de Bulnes fa capolino in lontananza tra alti passi montani.

Formaggio e sidro

Bere sidro è il passatempo preferito degli asturiani, soprattutto lungo *el bulevar de la sidra* di Oviedo, mentre il *queso de Cabrales* dal sapore pungente, prodotto alle pendici dei Picos de Europa, è uno dei migliori formaggi di tutta la Spagna.

p343

Santiago de Compostela e Galizia

Paesaggi litoranei
Cucina
Storia

Costa selvaggia

La costa sferzata dal vento della Galizia è una delle più spettacolari d'Europa. A Rías Altas le scogliere precipitano nelle acque impetuose dell'Atlantico, intervallate da pittoreschi villaggi di pescatori e isolate spiagge di sabbia.

Frutti del mare

La Galizia ha alcuni piatti di mare tra i più buoni del mondo, nonché ottime carni provenienti dai suoi ricchi pascoli. Andate all'affollato Mercado de Abastos di Santiago de Compostela per scovare il meglio di entrambi e assaggiarlo sul posto.

Passato sacro

In poche località le tradizioni secolari sopravvivono intatte come a Santiago de Compostela. La sua magnifica cattedrale, le chiese, le strade e le piazze sono da 1300 anni il punto di arrivo di quell'importante pellegrinaggio che è il Camino de Santiago.

p397

Castiglia e León

Città medievali
Villaggi
Cucina

Città e arte

Ricche di storia, cattedrali e sontuosi monumenti pubblici, le città della vecchia Castiglia sono così belle che è difficile scegliere quali vedere. Se proprio dovete, puntate su Salamanca e il suo stile plateresco, la fiabesca Segovia e la magnifica León.

Pueblos tranquilli

I villaggi della Castiglia e León vi ricorderanno la Spagna com'era prima che il turismo di massa e il mondo moderno approdassero sulle sue coste, dalla Sierra de Francia nell'estremità sud-occidentale ai tranquilli borghi medievali come Pedraza de la Sierra, Covarrubias, Puebla de Sanabria e Calatañazor.

Cucina dell'entroterra

Carni arrosto e grigliate sono la specialità dell'entroterra, tant'è che molti spagnoli in inverno convergono qui da ogni parte del paese. Anche il *jamón* e gli affettati di Guijuelo sono una passione locale.

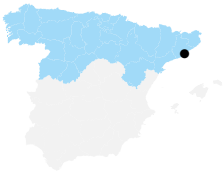
p448

© Lonely Planet Publications

On the Road

VLADISLAV GAJIC / SHUTTERSTOCK ©

Il dragone della Casa dels Paraigües sulla Rambla



Barcellona (Barcelona)

POP. 1.621.090

Include

I quartieri 80
Che cosa vedere 97
Attività 123
Tour 124
Feste ed eventi 125
Pernottamento 125
Pasti 132
Locali e vita notturna 148
Divertimenti 157
Shopping 160

Il meglio – Ristoranti

- Disfrutar (p142)
- Kaiku (p138)
- Tickets (p147)
- Tapas 24 (p139)
- La Cova Fumada (p137)
- Restaurant 7 Portes (p139)

Il meglio – Hotel

- Casa Gràcia (p130)
- Casa Camper (p127)
- Cotton House (p130)
- Serras Hotel (p126)
- DO Reial (p126)

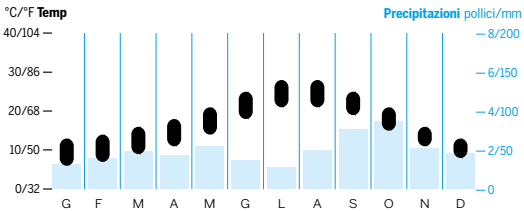
Perché andare

Barcellona è un insieme soleggiato di fascino mediterraneo e sofisticata modernità europea, meta ideale per gli amanti del divertimento così come della cultura. Dal gotico a Gaudí, la città è ricchissima di opere d'arte e di gioielli architettonici; la cucina catalana è tra le migliori del paese; in estate le spiagge si riempiono di bagnanti che si crogiolano al sole, mentre bar e discoteche sono affollati tutto l'anno.

Sorta come città romana di medie dimensioni, le cui vestigia sono tuttora visibili, nel Medioevo Barcellona divenne un importante fulcro dei commerci. Il suo centro storico vanta inoltre una delle maggiori concentrazioni di palazzi gotici in Europa, mentre in altre zone della città sorgono edifici tra i più eccentrici e surreali al mondo, primo fra tutti la Sagrada Família di Antoni Gaudí. Dalla fine del XIX secolo Barcellona è all'avanguardia nei campi dell'arte, dell'architettura e del design: da Picasso a Miró fino alle meraviglie dei giorni nostri, il fermento creativo è più vitale che mai.

Quando andare

Barcellona



Mag Plaça del Fòrum ospita il Primavera Sound, quattro giorni di concerti di musica pop e rock.

Giu Sónar, il più grande evento europeo dedicato alla musica elettronica, è un lungo weekend di concerti.

Set Le Festes de la Mercè costituiscono il gran finale dell'estate di Barcellona.

Il meglio di Barcellona

1 La Sagrada Família (p90) Ammirare il capolavoro modernista di Antoni Gaudí, tuttora in costruzione.

2 Barri Gòtic (p100) Passeggiare tra i vicoli dell'affascinante centro medievale.

3 Palau de la Música Catalana (p104) Assistere a un concerto in una delle sale più stravaganti d'Europa.

4 Camp Nou (p159) Unirsi ai tifosi scatenati durante una partita del FC Barça in questo mitico stadio.

5 Parc Güell (p116) Contemplare il panorama della città da questa favolosa creazione di Gaudí.

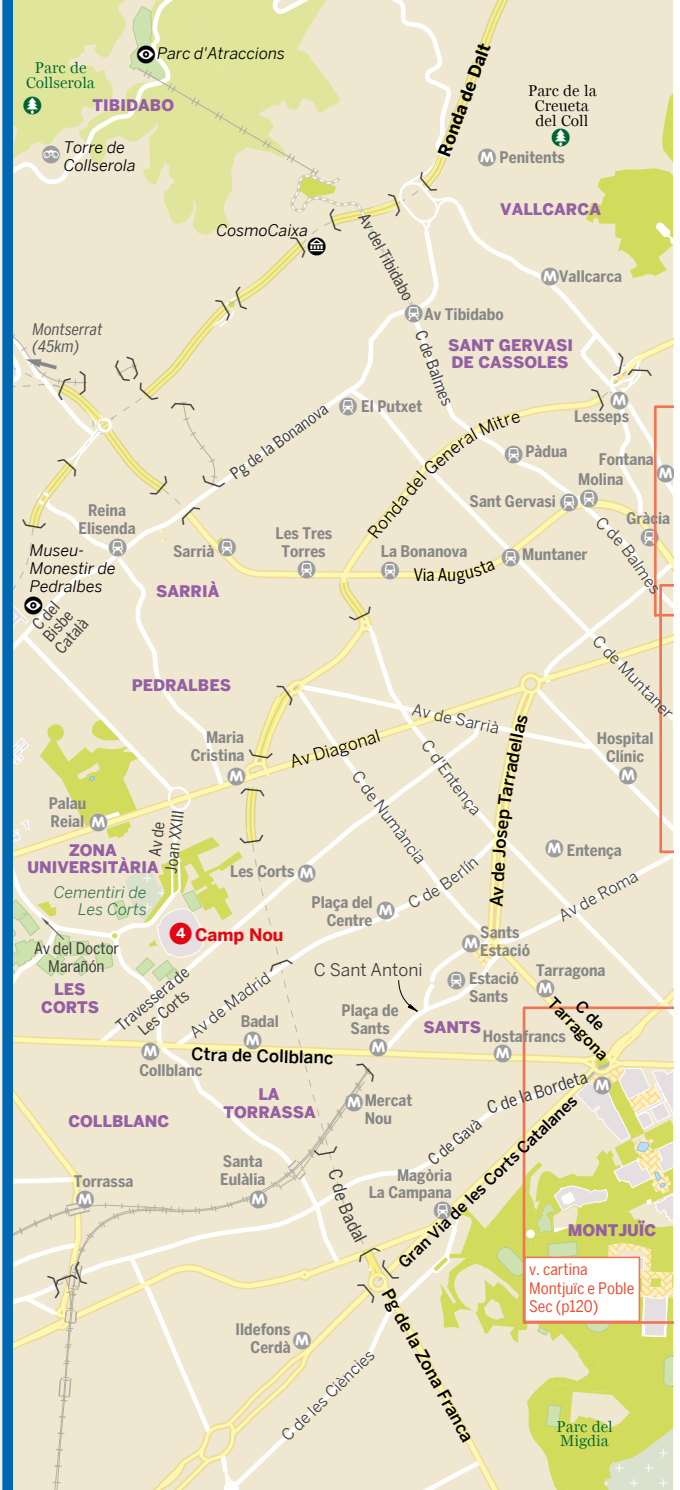
6 L'Eixample (p110) Visitare i ristoranti e i locali di un quartiere ricco di tesori architettonici.

7 Museu Picasso (p88) Scoprire i capolavori giovanili di Picasso in questo suggestivo museo.

8 La Barceloneta (p106) Gustare un banchetto a base di pesce fresco e fare una passeggiata sul lungomare.

9 El Raval (p149) Immergersi nella vita notturna di questo quartiere alternativo.

10 Montjuïc (p119) Ammirare l'arte romanica, il forte imponente, le opere di Miró e i giardini sulla collina.



Túnel de la Rovira
EL GUINARDÓ
Turó de la Rovira
Sagrera
Av Meridiana
Rambla de Prim
C de Felip II
Sant Martí
C d'Aragó
Parc Güell
5
EL CARMEL
Guinardó
C de Sant Antoni Maria Claret
Navas
C de las Navas Tolosa
Camp de l'Arpa
Bac de Roda
Gaudí Experience
Alfons X
Recinte Modernista de Sant Pau
CAMP DE L'ARPA
Gran Via de les Corts Catalanes
C de Pere IV
Travessera de Dalt
C de Pi i Margall
Travessera de Gràcia
Sant Pau/ Dos de Maig
EL CLOT
Clot
LA VERNEDA
SANT MARTÍ
Encants
C de Bac de Roda
Joanic
C de Padilla
C d'Aragó
Sagrada Família
v. cartina Gràcia (p116)
C de Còrsega
C de Sardenya
1 La Sagrada Família
Av Diagonal
Glòries
Museu Can Framis
Poblenou
Pg de Sant Joan
GRÀCIA
Verdaguer
Av Diagonal
Monumental
Gran Via de les Corts Catalanes
Av Meridiana
C dels Almogàvers
C de Pallars
Llacuna
EL POBLENOU
Museu de la Música
v. cartina L'Eixample (p112)
Cementiri de l'Est
Pg de Calvell
Estació del Nord
Bogatell
Marina
Ronda del Litoral
Platja de Bogatell
L'Eixample
6
Pg de Gràcia
Arc de Triomf
EL FORT PIENC
VILA OLÍMPICA
Av del Litoral
Platja de la Nova Icària
L'EIXAMPLE
Ronda de Sant Pere
C de la Marina
Pg de Pujades
Palau de la Música Catalana
3
C d'Aragó
Pg de Picasso
v. cartina La Ribera (p106)
Port Olímpic
Universitat
v. cartina Barri Gòtic, La Rambla ed El Raval (p98)
Museu Picasso 7
Via Laietana
Platja de la Barceloneta
C del Comte d'Urgell
Urgell
Barri Gòtic
2
El Raval
9
Ronda de Sant Antoni
CIUTAT VELLA
LA BARCELONETA
8 La Barceloneta
Rocafort
La Rambla
Pg de Colom
Platja de Sant Sebastià
SANT ANTONI
Platja de Sant Miquel
Av del Paral·lel
Marina
v. cartina La Barceloneta (p108)
POBLE SEC
PORT VELL
Port Vell
Montjuïc 10
MEDITERRANEAN SEA
Cementiri del Sud-Oest
Ronda del Litoral
Sitges (38km)
0 1 km
0 0.5 mile

I quartieri

1 La Rambla e il Barri Gòtic (p100)

La Rambla, la strada pedonale più famosa di Barcellona, è un continuo viavai di turisti, venditori ambulanti, musicisti di strada e artisti della truffa (tenete gli occhi aperti!) che si mescolano tra i caffè e i negozi del viale. L'adiacente Barri Gòtic è uno scrigno di antichi tesori: resti romani, chiese gotiche del Trecento e suggestivi vicoli acciottolati pieni di negozi, bar e ristoranti.

2 El Raval (p102)

Sebbene ancora fatiscente e con alcune zone poco raccomandabili, negli ultimi anni questo quartiere è stato oggetto di una straordinaria opera di riqualificazione, e oggi ospita nuovi musei e centri culturali d'avanguardia, come il Museu d'Art Contemporani de Barcelona progettato da Richard Meier. Altre attrattive da non perdere sono i locali notturni dall'atmosfera alternativa e le prelibatezze gastronomiche del vasto Mercat de la Boqueria.

3 La Ribera (p104)

Questo quartiere medievale offre un po' di tutto, dallo shopping esclusivo ad alcuni dei tapas bar più frequentati della città, oltre al superbo Museu Picasso, all'imponente Basílica de Santa Maria del Mar in stile gotico e alla sala da concerti del Palau de la Música Catalana, ricca di pregevoli rilievi ornamentali in stile modernista catalano. Se desiderate un po' di frescura, recatevi nei giardini alberati del Parc de la Ciutadella.

4 La Barceloneta e il lungomare (p106)

A partire dalla fine del XX secolo, l'ex area industriale sul mare è stata radicalmente trasformata in una zona balneare con bellissime spiagge, bar e ristoranti sul mare, eleganti sculture, un lungomare di 4,5 km, grattacieli ultramoderni e porti turistici pieni di yacht. La via d'accesso al Mediterraneo è La Barceloneta, un antico quartiere di pescatori attraversato da stradine ortogonali piene di ristoranti tradizionali di pesce.

5 Sagrada Família e L'Eixample (p110)

L'elegante, seppur trafficato, quartiere dell'Eixample è una sorta di grande museo di architettura modernista; qui si trova anche il capolavoro incompleto di Gaudí, la Sagrada Família. Il quartiere è rinomato inoltre per i ristoranti, le boutique esclusive e una vita notturna molto varia, dai chiassosi locali frequentati da studenti universitari alle patinate cocktail lounge, passando per gli animati gay club del 'Gaixample'.

6 Gràcia e il Parc Güell (p116)

Fino alla fine dell'Ottocento, Gràcia era una cittadina a sé stante, e le sue stradine e piazzette pittoresche conservano ancora un'atmosfera da villaggio. Qui troverete caffè e bar dall'aria vissuta, negozi vintage e una manciata di ristoranti etnici frequentati da giovani alla moda, soprattutto stranieri. Sulla collina a nord si trova un'altra straordinaria opera di Gaudí: il Parc Güell, un libro di favole all'aperto in stile modernista.

7 Camp Nou, Pedralbes e La Zona Alta (p118)

Alcuni dei tesori più preziosi di Barcellona si trovano all'interno della vasta distesa che si estende a nord-ovest oltre L'Eixample. Uno di questi è il tranquillo monastero di Pedralbes, un altro è il famoso santuario del calcio catalano, il Camp Nou. Ci sono inoltre un parco divertimenti sul Tibidabo, da cui si gode una splendida vista, i sentieri alberati del Parc de Collserola e un fantastico museo della scienza pensato per i bambini.

8 Montjuïc, Poble Sec e Sant Antoni (p119)

Sulla collina che domina il porto si trovano alcune delle più belle collezioni d'arte della città: il Museu Nacional d'Art de Catalunya (MNAC), la Fundació Joan Miró e il CaixaForum; altre gallerie d'arte, giardini e un imponente castello completano lo scenario. Ai piedi del Montjuïc si trovano i vivaci tapas bar e ristoranti del Poble Sec, mentre il quartiere emergente di Sant Antoni è frequentato da gente giovane e alla moda.

Montjuïc

ITINERARIO DI UN GIORNO

Il Montjuïc, sul quale probabilmente sorgeva un insediamento preromano, è una collina verdeggiante che domina la città di Barcellona e il mare. Disseminato di giardini, celebri musei d'arte e altre attrattive, fra cui una fortezza e uno stadio olimpico, richiede almeno un giorno di visita a ritmo serrato.

Dalla stazione della metropolitana Espanya andate al ❶ **CaixaForum**, dove ci sono sempre tre o quattro mostre gratuite interessanti. Il vicino ❷ **Pavelló Mies van der Rohe** è un esempio interessante di abitazione futurista degli anni '20, realizzato da uno dei massimi architetti del Novecento. Più in alto vi aspetta la magnifica collezione d'arte romanica del ❸ **Museu Nacional d'Art de Catalunya**, con il suo piacevole ristorante. Prendete poi le scale mobili fino all'❹ **Estadi Olímpic**, realizzato per i Giochi olimpici del 1992. La strada prosegue a est fino alla ❺ **Fundació Joan Miró**, tributo alla creatività del maestro surrealista. Dopo i tesori del ❻ **Museu d'Arqueologia de Catalunya** e una passeggiata nei tranquilli ❼ **Jardins de Mossèn Cinto Verdaguer**, i più belli della collina, salite in funicolare al ❽ **Castell de Montjuïc**. Nelle serate giuste potrete assistere al suggestivo spettacolo di suoni e luci della ❾ **Font Màgica** e poi andare a bere e a ballare in un locale all'aperto del ❿ **Poble Espanyol**.

CONSIGLI

➡ Prendete il Transbordador Aeri dalla Barceloneta per una prospettiva a volo d'uccello sul Montjuïc, o la Teleféric de Montjuïc fino al Castell per un bel panorama dall'alto.

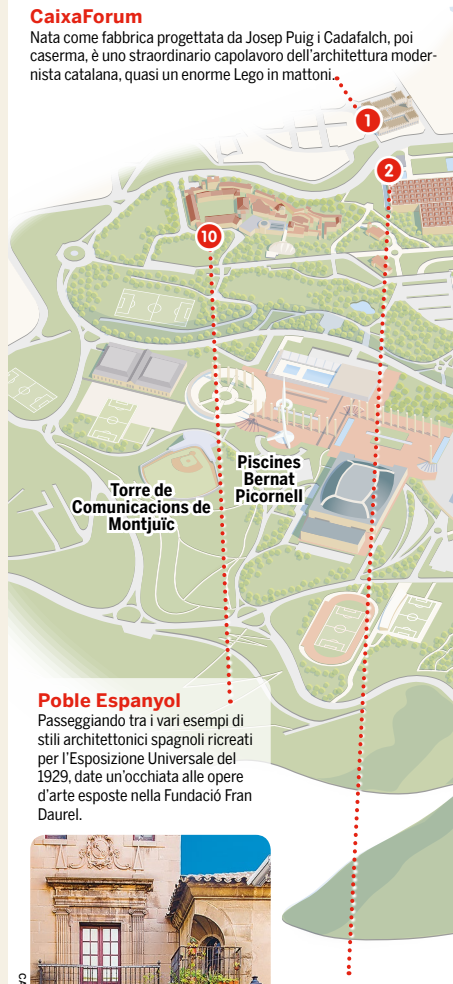
➡ In estate al Castell de Montjuïc si organizzano concerti e proiezioni cinematografiche all'aperto (v. http://salamontjuic.org).

➡ I Jardins de Mossèn Cinto Verdaguer sono un'oasi di pace screziata dai colori delle varie specie floreali, soprattutto tulipani e piante acquatiche.

TONI FLAP/SHUTTERSTOCK ©

CaixaForum

Nata come fabbrica progettata da Josep Puig i Cadafalch, poi caserma, è uno straordinario capolavoro dell'architettura modernista catalana, quasi un enorme Lego in mattoni.



Poble Espanyol

Passeggiando tra i vari esempi di stili architettonici spagnoli ricreati per l'Esposizione Universale del 1929, date un'occhiata alle opere d'arte esposte nella Fundació Fran Daurel.

CATARINA BELOVA/SHUTTERSTOCK ©

Pavelló Mies van der Rohe

Ammirate il design del grande architetto tedesco Ludwig Mies van der Rohe nel padiglione che realizzò per l'Esposizione Universale del 1929.

PIXELSHOP/SHUTTERSTOCK ©

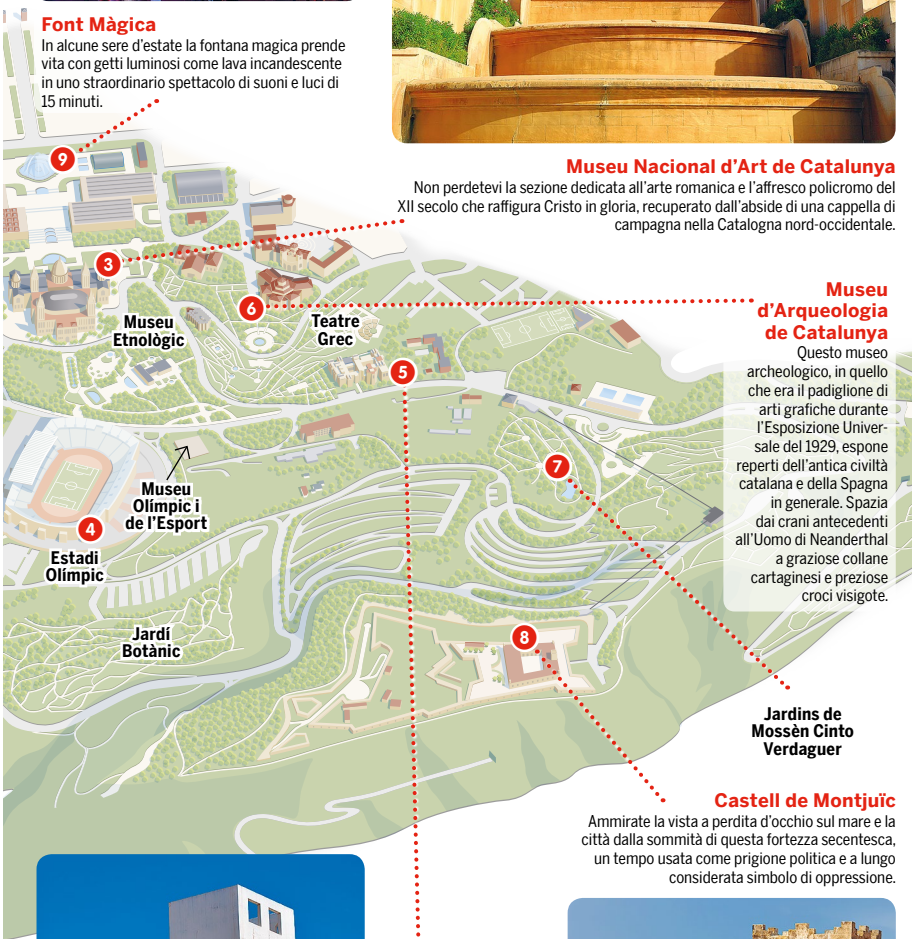
Font Màgica

In alcune sere d'estate la fontana magica prende vita con getti luminosi come lava incandescente in uno straordinario spettacolo di suoni e luci di 15 minuti.

INU/SHUTTERSTOCK ©

Museu Nacional d'Art de Catalunya

Non perdetevi la sezione dedicata all'arte romanica e l'affresco policromo del XII secolo che raffigura Cristo in gloria, recuperato dall'abside di una cappella di campagna nella Catalogna nord-occidentale.



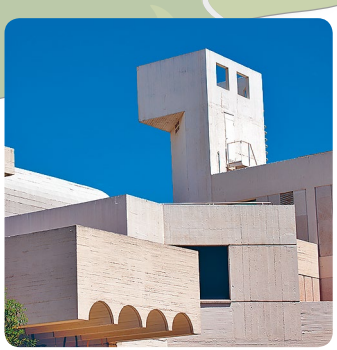
Museu d'Arqueologia de Catalunya

Questo museo archeologico, in quello che era il padiglione di arti grafiche durante l'Esposizione Universale del 1929, espone reperti dell'antica civiltà catalana e della Spagna in generale. Spazia dai crani antecedenti all'Uomo di Neanderthal a graziose collane cartaginesi e preziose croci visigote.

Jardins de Mossèn Cinto Verdaguer

Castell de Montjuïc

Ammirate la vista a perdita d'occhio sul mare e la città dalla sommità di questa fortezza secentesca, un tempo usata come prigione politica e a lungo considerata simbolo di oppressione.



ALBERTO MASNOVO/SHUTTERSTOCK ©

Fundació Joan Miró

Oltre ad alcune gigantesche tele di Miró, vi sono esposte anche opere meno conosciute realizzate dall'artista nei primi anni della sua carriera (Sala Joan Prats e Sala Pilar Juncosa).

SAILORR/SHUTTERSTOCK ©

TAKASHI IMAGES / SHUTTERSTOCK ©

DA NON PERDERE
LA RAMBLA

La strada più famosa di Barcellona è molto turistica, ma costituisce anche una finestra sulla cultura catalana, con i suoi teatri, i centri culturali e gli edifici dall'architettura affascinante. La parte centrale è un ampio viale pedonale su cui si accalcano, oltre ai turisti, venditori di souvenir, artisti di strada, madonnari, mimi e statue viventi. Una passeggiata sulla Rambla è un'intensa esperienza sensoriale che offre uno spaccato di vita urbana in costante evoluzione.

IN PRIMO PIANO

- Palau de la Virreina
- Centre d'Art Santa Mònica
- Església de Betlem
- Palau Moja
- Mosaïc de Miró

DA SAPERE

- cartina p98
- Ⓜ Catalunya, Liceu, Drassanes

Storia

La Rambla prende il nome dal torrente stagionale (*raml* in arabo) che un tempo scorreva al suo posto. A partire dal primo Medioevo il torrente divenne noto con il nome di Cagalell (il cui significato si può facilmente intuire...) e rimase all'esterno delle mura cittadine fino al Trecento. In seguito vi furono costruiti alcuni monasteri e, fra il XVI secolo e gli inizi del XIX, le residenze dei ricchi. La Rambla è suddivisa in cinque tratti, ragion per cui molti si riferiscono al viale con il plurale Las Ramblas.

La Rambla de Canaletes

Il tratto a nord di Plaça de Catalunya prende il nome dalla **Font de Canaletes**, una fontanella d'acqua potabile realizzata alla fine dell'Ottocento. Pare che l'acqua sgorghi direttamente da quelle che un tempo si chiamavano sorgenti di Canaletes. Una volta si diceva che i veri *barcelonins* erano coloro che 'bevevano le acque delle Canaletes'. Oggi, invece, si dice che chi beve alla fontana tornerà a Barcellona, il che non è certo una brutta prospettiva. Questa parte del viale è anche il tradizionale punto di ritrovo dei tifosi del FC Barcelona, che vengono qui a festeggiare quando la squadra vince una coppa o il campionato.

La Rambla dels Estudis

La Rambla dels Estudis, che da Carrer de la Canuda corre in direzione sud fino a Carrer de la Portaferrissa, era famosa per il suo mercato degli uccelli, chiuso nel 2010 dopo 150 anni di attività. Subito a nord di Carrer del Carme sorge la barocca **Església de Betlem** (93 318 38 23; www.mdbetlem.net; Carrer d'en Xuclà 2; 8.30-13.30 e 18-21; M Liceu), eretta dai gesuiti tra la fine del XVII e l'inizio del XVIII secolo per sostituire un'altra chiesa distrutta da un incendio nel 1671. Il fuoco sembra essere una condanna inesorabile per questo sito, dato che la chiesa venne data alle fiamme nel 1936 da un gruppo di sinistra. Sul lato est della Rambla sorge **Palau Moja** (93 316 27 40; https://palaumoja.com; Carrer de Portaferrissa 1; 10-21, caffè 9.30-24 lun-ven, 11-24 sab e dom; M Liceu) FREE, un edificio neoclassico della seconda metà del Settecento. Ospita per lo più uffici governativi e l'accesso è limitato a un grande gift shop e a un caffè.

La Rambla de Sant Josep

Il tratto fra Carrer de la Portaferrissa e Plaça de la Boqueria, chiamato La Rambla de Sant Josep, è pieno di bancarelle di fiori, per cui è detto anche La Rambla de les Flors. Qui si trova anche il **Museu de l'Eròtica** (cartina p98; 93 318 98 65; www.erotica-museum.com; ingresso €10; 10-24; M Liceu). Il Palau de la Virreina (p102) è un sontuoso palazzo rococò (con qualche elemento neoclassico) del XVIII secolo che oggi ospita il **Centre de la Imatge** (93 316 10 00; http://ajuntament.barcelona.cat/lavirreina/en; Palau de la Virreina; 12-20 mar-dom; M Liceu) FREE, dove vengono allestite mostre fotografiche a rotazione.

Subito a sud del Palau, a El Raval, si trova il Mercat de la Boqueria (p103), uno dei mercati alimentari meglio forniti e più pittoreschi d'Europa. In Plaça de la Boqueria, subito a nord della stazione della metropolitana Liceu, potrete letteralmente calpestare un'opera di Miró, un colorato mosaico (p105) sul marciapiede (notate la firma dell'artista su una tessera).

La Rambla dels Caputxins

Questo tratto della Rambla, il cui nome deriva da un altro monastero ormai scomparso, va da Plaça de la Boqueria a Carrer dels Escudellers. Sul lato ovest del viale c'è il Gran Teatre del Liceu (p102); a sud-est c'è l'accesso alla Plaça Reial (p102), ombreggiata da palme.

La Rambla de Santa Mònica

L'ultimo tratto della Rambla si allarga nei pressi del Mirador de Colom (p109), che svetta sul Port Vell. Questa parte del viale deve il nome al Convent de Santa Mònica, che un tempo sorgeva sul lato occidentale della strada; il convento è oggi il **Centre d'Art Santa Mònica**, un centro culturale che espone installazioni multimediali.

LA GUERRA CIVILE

Durante la guerra civile spagnola giunsero a Barcellona molti scrittori e giornalisti. Uno di questi fu George Orwell, che in *Omaggio alla Catalogna* descrisse vividamente il fervore rivoluzionario che animava La Rambla nei primi giorni di guerra.

Un isolato a est della Rambla dels Estudis, lungo Carrer de la Canuda, in Plaça de la Vila de Madrid c'è un giardino sotto il livello stradale che custodisce alcune tombe romane lungo l'antica Via Sepulcral Romana.

CONSIGLI

Il momento migliore per una passeggiata sulla Rambla è il mattino, prima che arrivino i passeggeri delle navi da crociera. Non perdete d'occhio i vostri averi e mettetevi lo zaino sul davanti anziché sulla schiena, perché questa zona è frequentata da molti borseggiatori.

Il posto migliore per la prima colazione – o un caffè a qualsiasi ora del giorno – è il Café de l'Òpera (La Rambla 74).

La Rambla

CRONOLOGIA

Se si guarda al di là degli artisti di strada e dei ristoranti invasi dai turisti, La Rambla svela uno spaccato affascinante della storia secolare di Barcellona.

XIII secolo Un sinuoso torrente stagionale (*raml* in arabo) scorre al di fuori delle mura cittadine. L'espansione della città lo trasformerà in una fogna a cielo aperto fino alla definitiva copertura pavimentata.

1500-1800 In questo periodo La Rambla è punteggiata di conventi e monasteri, tra cui la barocca ❶ **Església de Betlem**, completata agli inizi del Settecento.

1835 Un'ondata di anticlericalismo porta all'incendio di molti conventi. Lungo La Rambla, numerosi istituti religiosi vengono distrutti o espropriati: al loro posto sorgono nuove strutture, come il ❷ **Mercat de la Boqueria** nel 1840, il ❸ **Gran Teatre del Liceu** nel 1847 e ❹ **Plaça Reial** nel 1848.

Teatre Poliorama

Costruito nel 1894 quale sede dell'Accademia Reale delle Scienze e delle Arti, è stato in seguito un cinema e poi una base strategica per una fazione anarchica durante la guerra civile.

KIEVVICTOR/SHUTTERSTOCK ©

Església de Betlem

Dedicata alla Sacra Famiglia, è l'unica chiesa rimasta delle tante che in passato si affacciavano sulla Rambla. L'interno un tempo sontuoso venne sventrato durante la guerra civile.

Mercat de la Boqueria

Il nome ufficiale del mercato più scenografico di Barcellona, El Mercat de Sant Josep, ricorda il convento che un tempo sorgeva al suo posto.

ALE ARGENTIERI/SHUTTERSTOCK ©

TONO BALAGUER/SHUTTERSTOCK ©

Gran Teatre del Liceu

Gravemente danneggiato da un incendio nel 1994, questo magnifico teatro lirico è stato ricostruito e riportato in vita nel 1999; oggi è uno dei più raffinati d'Europa.

1883 L'architetto Josep Vilaseca restaura la ❺ **Casa Bruno Cuadros**, seguendo i canoni del modernismo catalano che furoreggia in città. Vilaseca crea un'opera eclettica composta da vetrate policrome, ferro battuto, fantasie egizie e stampe giapponesi.

1888 Barcellona ospita l'Esposizione Universale ed è oggetto di un massiccio rinnovamento che vede l'installazione delle prime luci elettriche lungo La Rambla e la costruzione del ❻ **Mirador de Colom**.

1936-9 La Rambla diventa teatro di violenti scontri durante la guerra civile. In seguito, il giornalista e scrittore inglese George Orwell, che trascorre tre giorni rinchiuso nel ❼ **Teatre Poliorama** durante i disordini, descriverà quegli eventi tumultuosi nel suo capolavoro *Omaggio alla Catalogna*.

2017 In un terribile attacco terroristico, un furgone invade la zona pedonale, uccidendo 14 persone e ferendone molte altre.

Casa Bruno Cuadros

La Casa dels Paraigües (Casa degli Ombrelli), come è nota localmente, pubblicizzava le sue merci con ombrelli attaccati ai muri esterni e un vistoso drago cinese che regge una lanterna.

JOAN BAUTISTA/SHUTTERSTOCK ©

NITO/SHUTTERSTOCK ©

Plaça Reial

Poco lontano dalla Rambla si apre una delle piazze più belle di Barcellona, con caffè e bar con tavolini all'aperto, palme, una fontana gorgogliante e insoliti lampioni progettati da un giovane Antoni Gaudí.

Mirador de Colom

Punto di riferimento meridionale della Rambla, questo monumento dedicato a Cristoforo Colombo fu eretto nel 1888 in occasione dell'Esposizione Universale. Dall'alto dei suoi 60 m si può ammirare una vista magnifica.

A. ALEKSANDRAVICIUS/SHUTTERSTOCK ©

DA NON PERDERE
MUSEU PICASSO

Già solo l'ubicazione, all'interno di cinque palazzi medievali in pietra, basterebbe a rendere unico il Museu Picasso. La collezione permanente è esposta nella cornice trecentesca di Palau Aguilar, Palau del Baró de Castellet e Palau Meca. La Casa Mauri, costruita nel Settecento su rovine medievali (che contenevano anche resti di epoca romana), e l'adiacente Palau Finestres, risalente al XIV secolo, ospitano invece le mostre temporanee.

Storia del museo

Pare sia stato lo stesso Picasso, nel 1960, a proporre la creazione di questo museo al suo amico e segretario personale Jaume Sabartés, originario di Barcellona. Tre anni dopo fu aperta la 'Sabartés Collection', dato che un museo con il nome di Picasso, la cui opposizione al regime di Franco era ben nota, sarebbe stata a rischio di censura. L'attuale Museu Picasso fu invece inaugurato nel 1983. In origine custodiva soltanto la collezione personale di Sabartés, oltre a un esiguo numero di opere esposte nel Museo di Arte Contemporanea di Barcellona, ma a poco a poco la raccolta si ampliò grazie a donazioni fatte, tra gli altri, da Salvador Dalí e Sebastià Junyer i Vidal, anche se la maggior parte delle opere è un lascito dello stesso Picasso. Dopo la sua morte la vedova, Jacqueline Roque, donò al museo anche 41 opere in ceramica e il dipinto *La mujer de la cofia* (Donna con la cuffia).

Al contributo di Sabartés e ai suoi anni di servizio è dedicata un'intera sala che comprende il famoso ritratto del Periodo Blu raffigurante Sabartés con una gorgiera elisabettiana.

IN PRIMO PIANO

- *Retrato de la tía Pepa* (Ritratto di zia Pepa)
- *Ciència i caritat* (Scienza e carità)
- *Terrats de Barcelona* (I tetti di Barcellona)
- *El foll* (Il folle)
- *Las meninas* (Le damigelle d'onore)

DA SAPERE

- cartina p106
- www.museupicasso.bcn.cat
- Carrer de Montcada 15-23
- interi/ridotti/under 16 tutte le collezioni €14/7,50/gratuito, collezione permanente €11/7/gratuito, mostre temporanee costo variabile, ingresso libero 18-21.30 giovedì e prima domenica del mese
- 9-19 mar-dom, fino alle 21.30 gio
- M Jaume I

MARCO RUBINO / SHUTTERSTOCK ©

La collezione

La collezione è dedicata prevalentemente agli anni formativi di Picasso, ma dà spazio anche ai periodi successivi, offrendo sufficiente materiale da fornire una panoramica completa sulla versatilità e sul genio dell'artista. Soprattutto, vi renderete conto che Picasso era davvero originale, sempre un passo avanti rispetto a tutti nella ricerca di nuove forme espressive. Le oltre 3500 opere della collezione permanente furono realizzate in gran parte prima del 1904, il che si spiega anche con il fatto che l'artista trascorse proprio a Barcellona il suo primo periodo creativo.

È tuttavia importante non aspettarsi una rassegna dei suoi lavori più famosi o rappresentativi dei periodi più celebri. Le opere del museo appartengono agli anni in cui l'artista viveva a Barcellona e in altri luoghi della Spagna, e ciò che rende questa collezione davvero notevole (e unica fra i tanti musei dedicati a Picasso nel mondo) è il modo in cui mette in risalto lo straordinario talento che possedeva già in giovane età. Ammirando il virtuosismo tecnico di un dipinto come *Ciència i caritat* (Scienza e carità), per esempio, pare incredibile che l'opera sia stata dipinta quando l'artista aveva appena 15 anni. Alcuni autoritratti e ritratti dei genitori realizzati nel 1896 testimoniano anch'essi il suo talento precoce.

Las meninas attraverso il prisma di Picasso

Dal 1954 al 1962 Picasso fu ossessionato dall'idea di studiare e 'riscoprire' i grandi maestri del passato, in particolare Velázquez. Nel 1957 realizzò una serie di reinterpretazioni del capolavoro di questo artista, *Las meninas* (Le damigelle d'onore), oggi esposte nelle sale 12-14. È come se Picasso avesse osservato il dipinto originale di Velázquez attraverso un prisma che rifletteva tutti gli stili da lui sperimentati fino a quel momento, creando così il proprio personale capolavoro. Qui avrete l'opportunità di ammirare l'intera serie de *Las meninas* nel suo insieme.

Ceramiche

Il Museu Picasso offre inoltre la rara opportunità di ammirare alcune opere dell'artista realizzate con materiali insoliti. Nelle ultime sale, oltre a diverse incisioni, sono esposte una quarantina di opere in ceramica che furono realizzate negli ultimi ma sempre fecondi anni di vita dell'artista. Potrete ammirare piatti e ciotole decorati con i motivi preferiti da Picasso quando si divertiva a dipingere l'argilla: pesci, gufi e altri animali tracciati con linee semplici ed essenziali.

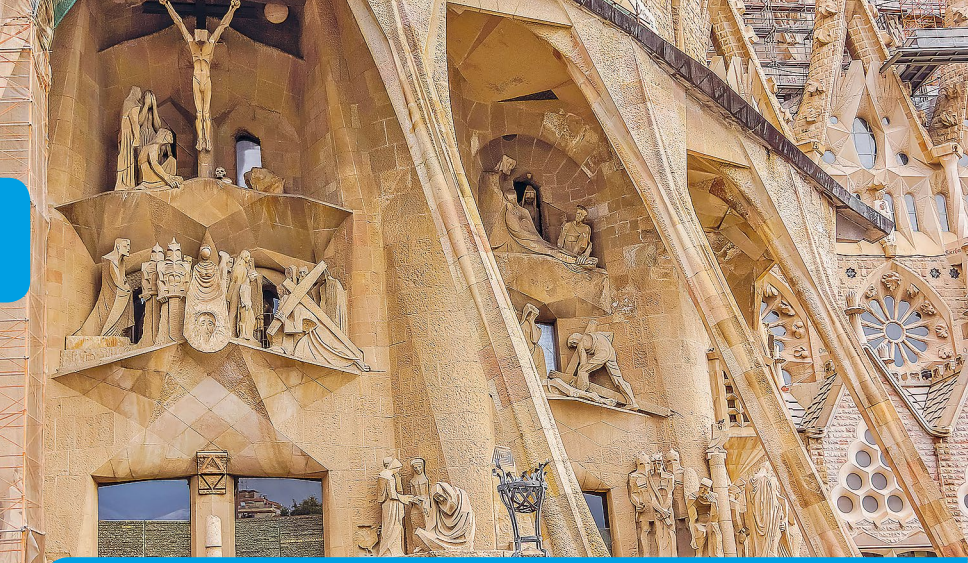
VISITARE LA COLLEZIONE

La collezione permanente è esposta a Palau Aguilar, Palau del Baró de Castellet e Palau Meca. La Casa Mauri e l'adiacente Palau Finestres ospitano invece le mostre temporanee.

Il 'Carnet del Museu Picasso' è un conveniente carnet annuale che costa poco più del biglietto giornaliero (€15) e consente ingressi illimitati nell'arco di un anno. Si acquista presso un apposito sportello, separato dalla biglietteria.

UNA PAUSA

Euskal Etxea (p134), anch'esso in Carrer de Montcada, è uno dei migliori *pintxos* bar della città.



DA NON PERDERE
LA SAGRADA FAMÍLIA

Se a Barcellona avete tempo per un'unica visita, dedicatelo alla Sagrada Família. Con il suo straordinario slancio verticale, questa chiesa incute un timore reverenziale e – come le grandi cattedrali medievali alle quali si ispira – è ancora in costruzione dopo oltre un secolo dalla posa della prima pietra. Iniziato nel 1882, il capolavoro di Gaudí potrebbe essere ultimato nel 2026, un secolo dopo la morte dell'architetto catalano.

Una missione sacra

Il Temple Expiatori de la Sagrada Família (Tempio Espiatorio della Santa Famiglia) divenne un'ossessione che assorbì totalmente Antoni Gaudí, il quale considerava il completamento dell'opera come una missione sacra. Il progetto originale prevedeva un tempio con una torre centrale alta 170 m sopra il transetto (a rappresentare Cristo) e altre 17 torri di 100 m o più. Le 12 torri disposte lungo le tre facciate rappresentavano gli apostoli, le altre cinque la Vergine Maria e i quattro evangelisti. Data la sua avversione per le linee rette (non esistono in natura, sosteneva), Gaudí conferì alle torri profili curvilinei ispirati ai picchi del Montserrat, il sacro monte che domina Barcellona, rivestendole di un intrico di sculture che sembrano protuberanze della pietra.

Alla sua morte erano stati ultimati solo la cripta, i muri dell'abside, un portale e una torre. Nel 1936 gli anarchici bruciarono e distrussero gli interni, compresi i laboratori, i progetti e i modelli. Chi si oppone alla prosecuzione del progetto sostiene che i modelli realizzati al computer in base a ciò che resta dei disegni originali di Gaudí hanno creato un mostro che ha poco a che vedere con la concezione e lo stile del maestro. La diatriba sembra avere poche speranze di risoluzione.

IN PRIMO PIANO

- L'abside, le colonne e le vetrate istoriate
- Facciata della Natività
- Facciata della Passione (nella foto)
- Museu Gaudí

DA SAPERE

- 93 208 04 14
- www.sagradafamilia.org
- Carrer de Mallorca 401
- interi/bambini €15/gratuito
- 9-20 apr-set, fino alle 19 marzo e ott, fino alle 18 nov-feb
- M Sagrada Família

KIEV.VICTOR / SHUTTERSTOCK ©

Interno e abside

All'interno, il tetto è sostenuto da una foresta di straordinarie colonne a spigoli che, svettando verso il soffitto, germogliano in un groviglio di rami creando l'effetto di una volta arborea. Anche la posizione delle finestre è stata studiata per creare l'effetto della luce del sole che filtra attraverso le fronde di una fitta foresta. Le colonne sono realizzate con quattro diversi tipi di pietra: la morbida pietra del Montjuïc per le colonne lungo le navate laterali, il granito, il basalto grigio scuro e il porfido rosso iraniano per le colonne di volta situate all'incrocio fra la navata centrale e il transetto. Le vetrate istoriate, un caleidoscopio di sfumature rosse, azzurre, verdi e ocra, creano un'atmosfera ipnotica, quasi magica, quando sono illuminate dal sole.

Facciata della Natività

Questa facciata, che segna il culmine artistico dell'intero edificio, fu realizzata in gran parte sotto la diretta supervisione di Gaudí. Si può salire all'interno di alcune delle quattro torri grazie a una serie di ascensori e di strette scale a chiocciola – un'esperienza che dà le vertigini. Il portale è diviso in tre parti che rappresentano, da sinistra a destra, la Speranza, la Carità e la Fede. Nell'intrico di sculture che adornano il settore della Carità si vede, in basso, la mangiatoia con il bue, l'asino, i pastori, i Re Magi e gli angeli musicanti. A destra della facciata si trova il Claustre del Roser, un piccolo chiostro in stile gotico insolitamente situato all'esterno della chiesa. Una volta entrati, giratevi a guardare le elaborate decorazioni dell'ingresso: sulla destra in basso noterete un bassorilievo con un diavolo rettiliforme che consegna una bomba a un terrorista.

Facciata della Passione

Orientata verso sud-ovest, questa facciata ripercorre gli ultimi giorni di Cristo e la sua morte. Presenta quattro torri e un grande portale ricoperto di sculture realizzate da Josep Subirachs fra il 1986 e il 2006 in uno stile spigoloso, lontanissimo da quello di Gaudí e per questo piuttosto controverso. I gruppi scultorei principali seguono una sequenza a S che inizia con l'Ultima Cena in basso a sinistra e termina con la sepoltura di Cristo in alto a destra.

Facciata della Gloria

Ancora in costruzione, anche questa facciata sarà coronata da quattro torri (le 12 torri totali rappresenteranno gli apostoli). L'endonartece sarà formato da 16 'lanterne', una serie di forme iperboloidi sormontate da coni. Una volta terminata la decorazione, l'intera struttura sarà un microcosmo simbolico della Chiesa cristiana, con Cristo rappresentato da un'imponente torre centrale di 170 m sopra il transetto e altre cinque torri a simboleggiare la Vergine Maria e i quattro evangelisti.

IL RITRATTO NASCOSTO

L'attenta osservazione della Facciata della Passione rivela un tributo dello scultore Josep Subirachs a Gaudí. Il gruppo scultoreo centrale (sotto il Cristo crocifisso) mostra, da destra a sinistra, Gesù che porta la croce, la Veronica che dispiega il sudario con l'immagine del volto insanguinato di Cristo, due soldati e un uomo, chiamato 'l'evangelista', che osserva la scena. Per modellare il volto di quest'ultimo, Subirachs si servì di una rara fotografia di Gaudí, scattata un paio di anni prima della sua morte.

Benché non sia stata ancora terminata, la Sagrada Família richiama ogni anno più di 4,5 milioni di persone ed è il monumento più visitato di tutta la Spagna. Nel novembre del 2010, papa Benedetto XVI ha consacrato la chiesa nel corso di una solenne cerimonia.

MUSEU GAUDÍ

Situato sotto il livello stradale e aperto negli stessi orari della chiesa, il Museu Gaudí raccoglie materiali sulla vita e l'opera del maestro, tra cui modelli e fotografie della Sagrada Família.

La Sagrada Família

CRONOLOGIA

1882 Iniziano i lavori di una chiesa neogotica progettata da Francisco de Paula del Villar y Lozano.

1883 Antoni Gaudí gli subentra come architetto capo e progetta una chiesa molto più ambiziosa, che possa ospitare 13.000 fedeli.

1926 Muore Gaudí; i lavori continuano sotto Domènec Sugrañes. Quasi tutta l'❶ **abside** e la ❷ **Facciata della Natività** sono finite.

1930 Completamento delle ❸ **torri** della Facciata della Natività.

1936 La guerra civile interrompe i lavori; gli anarchici distruggono i progetti di Gaudí.

1939-40 L'architetto Francesc de Paula Quintana i Vidal restaura la cripta e ricostruisce molti modelli perduti di Gaudí, alcuni dei quali sono ora esposti nel ❹ **museo**.

1976 Completamento della ❺ **Facciata della Passione**.

1986-2006 Lo scultore Josep Subirachs aggiunge dettagli scultorei alla Facciata della Passione, fra cui i pannelli che narrano gli ultimi giorni di Gesù; il suo stile, molto lontano da quello ritenuto tipico di Gaudí, suscita aspre critiche.

2000 Completamento della ❻ **volta della navata centrale**.

2010 Il tetto è ultimato; papa Benedetto XVI consacra la chiesa; iniziano i lavori della galleria per i treni ad alta velocità che passerà sotto la ❼ **Facciata della Gloria**.

2020-40 Arco di tempo entro il quale è prevista la fine dei lavori.

CONSIGLI

- La luce migliore è quella del tardo pomeriggio, che filtra dalle vetrate istoriate della Facciata della Passione e raggiunge il centro della chiesa.
- Visitate la chiesa appena apre nei giorni feriali per evitare le code più lunghe.
- Salite sulla torre della Facciata della Natività; per quella della Facciata della Passione la fila è più lunga.

KIEVVICTOR/SHUTTERSTOCK ©

Facciata della Natività
Come modelli per i personaggi della Natività Gaudí usò calchi in gesso di persone del posto e persino alcuni cadaveri dell'obitorio locale.

Volta della navata centrale
Larga 30 m, con navate laterali di 7,5 m ciascuna per un'ampiezza totale di 60 m. La cupola centrale raggiunge i 65 m di altezza.

Abside
Costruita subito dopo la cripta in stile prevalentemente neogotico, è sormontata da pinnacoli che anticipano le geniali visioni realizzate poi da Gaudí nelle altre parti della chiesa.

STEFANCIONTA/GETTY IMAGES ©

Torri

Le torri delle facciate, di cui otto complete, rappresentano i 12 apostoli. Due (quelle delle facciate della Natività e della Passione; per quest'ultima le code sono più lunghe) sono raggiungibili in ascensore per ammirare la vista.

NIKADA/GETTY IMAGES ©

La chiesa completata

Attualmente, oltre alla Facciata della Gloria con le sue quattro torri, restano da finire altre sei torri delle 18 previste, quelle dei quattro evangelisti, della Vergine Maria e di Cristo. Quest'ultima torre, un colosso di 170 m che sorgerà sopra il transetto, dominerà tutta la struttura.

Facciata della Gloria

Questa sarà la facciata più estrosa e originale, con un nartece adorno di 16 lucernari iperboloidi sormontati da strutture coniche che la faranno sembrare un organo fatto di gelato che fonde.

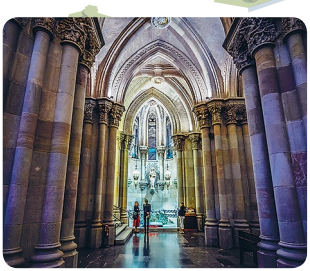
Museu Gaudí

Pieno di vecchie foto, disegni e modelli in gesso restaurati che danno vita alle visioni di Gaudí, il museo espone anche un complesso strumento con filo a piombo usato dall'architetto per misurare le sue costruzioni.

Escoles de Gaudí

Cripta

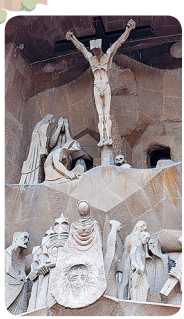
La cripta, costruita in stile prevalentemente neogotico sotto il transetto, fu la prima parte della chiesa a essere completata. Qui si trova la tomba di Gaudí, visibile dal Museu Gaudí.



FOTOKON/SHUTTERSTOCK ©

Facciata della Passione

Questa facciata illustra gli ultimi giorni della vita di Gesù, dall'Ultima Cena alla sepoltura, seguendo una sequenza a S dalla base verso la sommità della facciata. Notate il crittogramma i cui numeri danno sempre come somma 33, l'età di Cristo alla sua morte.



YURY DMITRIENKO/SHUTTERSTOCK ©

Il genio di Gaudí

Gaudí è sinonimo di Barcellona, e le sue creazioni architettoniche, assolutamente uniche, sono una delle principali attrattive della città.

Cattolico e catalano

Nato a Reus e con una formazione professionale in metallurgia, Antoni Gaudí i Cornet (1852-1926) impersona, e in gran parte trascende, il movimento modernista catalano che, a cavallo tra il XIX e il XX secolo, portò a Barcellona una prorompente forza innovativa. Le sue creazioni erano l'espressione consapevole dell'identità catalana e, in qualche caso, di uno spirito profondamente religioso.

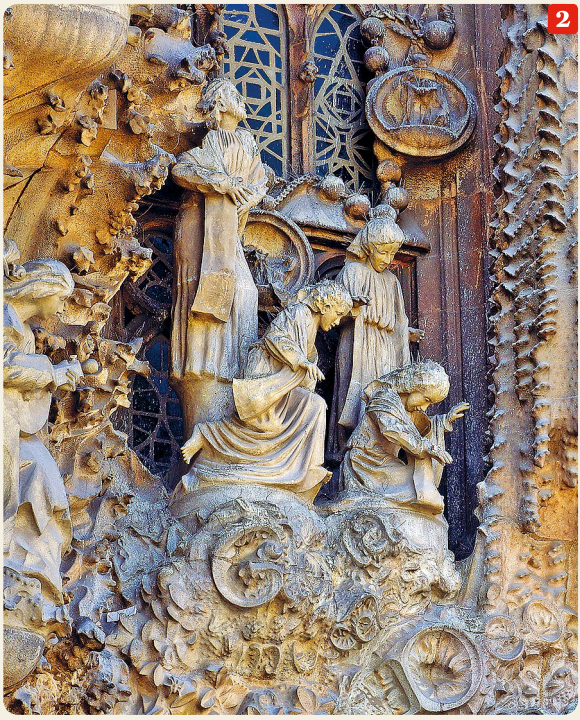
I capolavori

Gaudí dedicò gran parte dei suoi ultimi anni a quello che ancora oggi è il simbolo di Barcellona, l'incompiuta Sagrada Família. Si ispirò allo stile gotico, ma cercando di ricreare l'armonia della natura, rifuggendo dalle linee rette e preferendo forme curve e morbide.

Per i calcoli Gaudí usava complessi modelli basati sul principio del filo a piombo, alcuni dei quali si trovano nel museo al piano superiore della Pedrera.

Le sue opere evocano la sinuosità del movimento e spesso hanno qualcosa di surreale e onirico. Casa Batlló, un blocco di appartamenti, celebra l'innaturalmente naturale o il naturalmente innaturale. Non soltanto scompaiono le linee dritte, ma sono sfocati i confini tra reale e irreale, sobrio ed ebbro, razionale e irrazionale. A seconda di come si osserva la facciata, vi si possono vedere san Giorgio che sconfigge il drago o

S-F/SHUTTERSTOCK ©



PECOLD/SHUTTERSTOCK ©

1. Parc Güell **2.** Facciata della Natività, La Sagrada Família (particolare)

mostri marini che tentano di uscire dalla parete.

Pare che Gaudí nutrisse una vera passione per i tetti. Alla Pedrera e a Palau Güell, in particolare, creò comignoli in piastrelle raffiguranti un'incredibile varietà di immagini fantastiche e coloratissime, che ricordano i funghi di *Alice nel Paese delle Meraviglie* o le truppe imperiali di *Guerre Stellari*.

San Gaudí?

Proprio come la sua opera ancora in divenire, la Sagrada Família, la storia di Gaudí è tutt'altro che conclusa. Nel marzo 2000 il Vaticano ha iniziato a esaminare il suo caso per la beatificazione e i pellegrini gli rendono già omaggio presso la cripta in cui è sepolto. Uno dei più importanti scultori che attualmente lavorano al progetto della chiesa, il giapponese Etsuro Sotoo, si è convertito al cattolicesimo in virtù del suo amore per Gaudí.

IL MEGLIO DI GAUDÍ

- La Sagrada Família (p90), una sinfonia di devozione religiosa.
- La Pedrera (p111), 'Cava di Pietra', così chiamata per la facciata in pietra.
- Casa Batlló (p110), un drago uscito da una fiaba.
- Parc Güell (p116), un parco ricco di bizzarrie moderniste.
- Palau Güell (p103), una delle prime opere commissionate a Gaudí.

Storia

Gli storici ritengono che Barcellona potrebbe essere stata fondata dai cartaginesi intorno al 230 a.C. e che debba il suo nome ad Amilcare Barca, padre di Annibale. La Barcellona romana (nota come Barcino) occupava la zona dell'odierno Barri Gòtic e rivestiva un ruolo di secondaria importanza rispetto a Tarraco (Tarragona), 90 km a sud-ovest. Dopo l'occupazione musulmana e il dominio dei franchi, nell'878 Guifré el Pilós (Goffredo il Villoso) fondò il casato dei Comtes de Barcelona (Conti di Barcellona). Nel 1137 il conte Raimondo Berengario IV sposò Petronilla, erede al trono d'Aragona, creando una sola nazione e dando così inizio all'età d'oro della Catalogna. Tra il 1230 e il 1240 Giacomo I d'Aragona (1208-76) strappò ai musulmani le Isole Baleari e Valencia, e nel 1282 suo figlio Pietro II si impossessò della Sicilia. Nel 1479 l'ascesa al trono aragonese di Ferdinando II segnò l'inizio di un periodo infausto per Barcellona, ulteriormente aggravato dal matrimonio del sovrano con la regina Isabella di Castiglia. In tal modo infatti la Catalogna diventava una regione subordinata al regno di Castiglia, pur mantenendo una certa autonomia fino alla fine della Guerra di Successione spagnola (1702-13), dopo di che, nel settembre del 1714, Barcellona dovette arrendersi al re borbone Filippo V di Spagna.

Modernismo, anarchia e guerra civile

Il XIX secolo fu per Barcellona un periodo di rinascita economica grazie allo sviluppo della produzione di vino, cotone, sughero e ferro, ma nello stesso tempo aumentarono anche la povertà e il malcontento della classe operaia urbana. Per far fronte al problema del sovraffollamento, nel 1854 furono abbattute le mura medievali e nel 1869 ebbero inizio i lavori per la costruzione dell'Eixample, l'ampliamento della città oltre Plaça de Catalunya. La fiorente borghesia cittadina fece edificare palazzi sontuosi, molti dei quali nell'eclettico stile modernista catalano di cui Antoni Gaudí fu il massimo esponente. Nel 1937, un anno prima dell'inizio della guerra civile spagnola, il partito comunista catalano (PSUC; Partit Socialista Unificat de Catalunya) assunse il controllo della città dopo essere uscito vincitore dalle sanguinose guerriglie fratricide che lo avevano visto contrapposto agli anarchici e ai trotzkisti; questi eventi tumultuosi sono stati narrati da George Orwell nel suo capolavoro *Omaggio alla Catalogna*. Nel 1939 Barcellona si arrese alle truppe di Franco e per la città ebbe inizio un lungo periodo di repressione.

Da Franco ai giorni nostri

Durante la dittatura di Franco a Barcellona si riversò un massiccio afflusso di immigrati, provenienti in particolar modo dall'Andalusia. Tra gli anni '50 e '60, circa 750.000 persone si trasferirono a Barcellona e quasi altrettante si insediarono nel resto della Catalogna. Molti di questi immigrati, tuttavia, si ritrovarono a vivere in condizioni spaventose. Tre anni dopo la morte di Franco, nel 1975, la nuova Costituzione spagnola diede vita alla comunità autonoma della Catalogna (Catalunya in catalano; Cataluña in castigliano), con Barcellona come capoluogo. Le Olimpiadi del 1992 portarono la città alla ribalta internazionale e, grazie alla leadership illuminata dell'acclamato sindaco Pasqual Maragall, esponente del Partito Socialista catalano, un'imponente serie di opere pubbliche rivitalizzò la zona di Montjuïc e il lungomare fino ad allora trascurato e fatiscente.

Sull'onda del successo ottenuto con la riqualificazione effettuata per le Olimpiadi, l'amministrazione di Barcellona ha proseguito nell'opera di recupero dei quartieri popolari. El Raval – che ancora oggi comprende alcune zone poco raccomandabili – è stato interessato da diversi progetti edilizi, dall'apertura dell'avveniristico MACBA di Richard Meier nel 1995 alla Filmoteca de Catalunya nel 2012.

Più a ovest, il trascurato ex quartiere industriale di Poble Nou è stato reinventato come 22@ ('vint-i-dos arroba'), una zona di 200 ettari trasformata in un centro di tecnologia e design. Nel frattempo, aziende particolarmente innovative ed edifici dall'architettura futuristica (come il Museu del Disseny) continuano a riplasmare il paesaggio urbano di questa città in continua evoluzione.

Il separatismo cresce

La crisi economica scoppiata nel 2007 ha spostato gran parte dell'attenzione pubblica sulle politiche necessarie alla ripresa. Disoccupazione in crescita e severe misure di austerity – per non parlare del pesante carico fiscale sulle spalle della Catalogna – hanno portato alla luce irritazione e risentimento nei confronti di Madrid e suscitato istanze indipendentiste.

Negli ultimi anni l'appassionato desiderio di secessione non ha fatto che crescere. In base ai recenti sondaggi e ai risultati delle elezioni regionali tenutesi alla fine del

2017, circa metà della popolazione vorrebbe che la Catalogna diventasse un nuovo stato europeo. Dopo la dichiarazione unilaterale d'indipendenza, che la corte suprema ha dichiarato incostituzionale, Madrid ha assunto le funzioni del destituito leader catalano Carles Puigdemont, che all'inizio del 2018 è finito in carcere insieme a diversi esponenti del governo decaduto di Barcellona con l'accusa di sedizione e ribellione.

Che cosa vedere

Il Barri Gòtic e La Ribera comprendono la maggior parte dei tesori antichi e medievali della città. Insieme a El Raval, sul lato opposto della Rambla, e a Port Vell, dove la Barcellona antica incontra il mare, la Ciutat Vella (Città Vecchia) costituisce il cuore della vita urbana sia di giorno sia di notte. Tra le attrattive principali della zona meritano di essere menzionati il Museu d'Història de Barcelona, La Catedral e il Museu Picasso. L'Eixample è il quartiere di Barcellona nel quale i modernisti si sono sbizzarriti maggiormente. Monumenti ed edifici qui sono distribuiti in una zona più vasta, ma alcune delle opere più particolari si susseguono lungo il Passeig de Gràcia.

BARCELLONA IN...

Un giorno

La mattina del primo giorno esplorate i vicoli medievali del Barri Gòtic. Date un'occhiata all'interno della **Catedral** (p101) – non perdetevi il chiostro con le oche – e fate un giro nelle pittoresche **Plaça de Sant Josep Oriol** e **Plaça Reial** (p102). Scoprite le antiche origini di Barcellona nell'affascinante **Museu d'Història de Barcelona** (p101). Prima di pranzo fate una passeggiata lungo La Rambla, sempre piena di gente.

Nel pomeriggio visitate La Ribera, un concentrato di gioielli architettonici. Ammirate l'interno della maestosa **Basílica de Santa Maria del Mar** (p104). Al **Museu Picasso** (p88), allestito in uno splendido complesso di edifici medievali, dedicate qualche ora alle opere giovanili di uno dei più grandi artisti spagnoli del XX secolo.

Prima di cena (in Spagna si mangia tardi) assistete a uno spettacolo al **Palau de la Música Catalana** (p104), uno dei capolavori del modernismo catalano a Barcellona. Concludete poi la serata con un drink dal gusto tropicale nell'ambiente a lume di candela del **Rubí** (p151).

Due giorni

Iniziate il secondo giorno con la visita alla **Sagrada Família** (p90), il fantasioso capolavoro ancora in divenire di Gaudí. Vale la pena di pagare un piccolo extra per la visita guidata (o l'audioguida), che vi farà comprendere meglio uno dei simboli più famosi di Barcellona.

Dopo pranzo, una passeggiata in **Passeig de Gràcia**, nell'Eixample, vi farà scoprire altri capolavori modernisti. Visitate una delle case-museo di Gaudí – **Casa Batlló** (p110) o **La Pedrera** (p111) –, entrambe affacciate sul viale.

La sera andate a vedere una partita di calcio al **Camp Nou** (p159), lo stadio del mitico FC Barcelona. Circondati dal tifo travolgente del pubblico, preparatevi a un'esperienza adrenalinica, specialmente se il Barça gioca contro gli acerrimi nemici del Real Madrid.

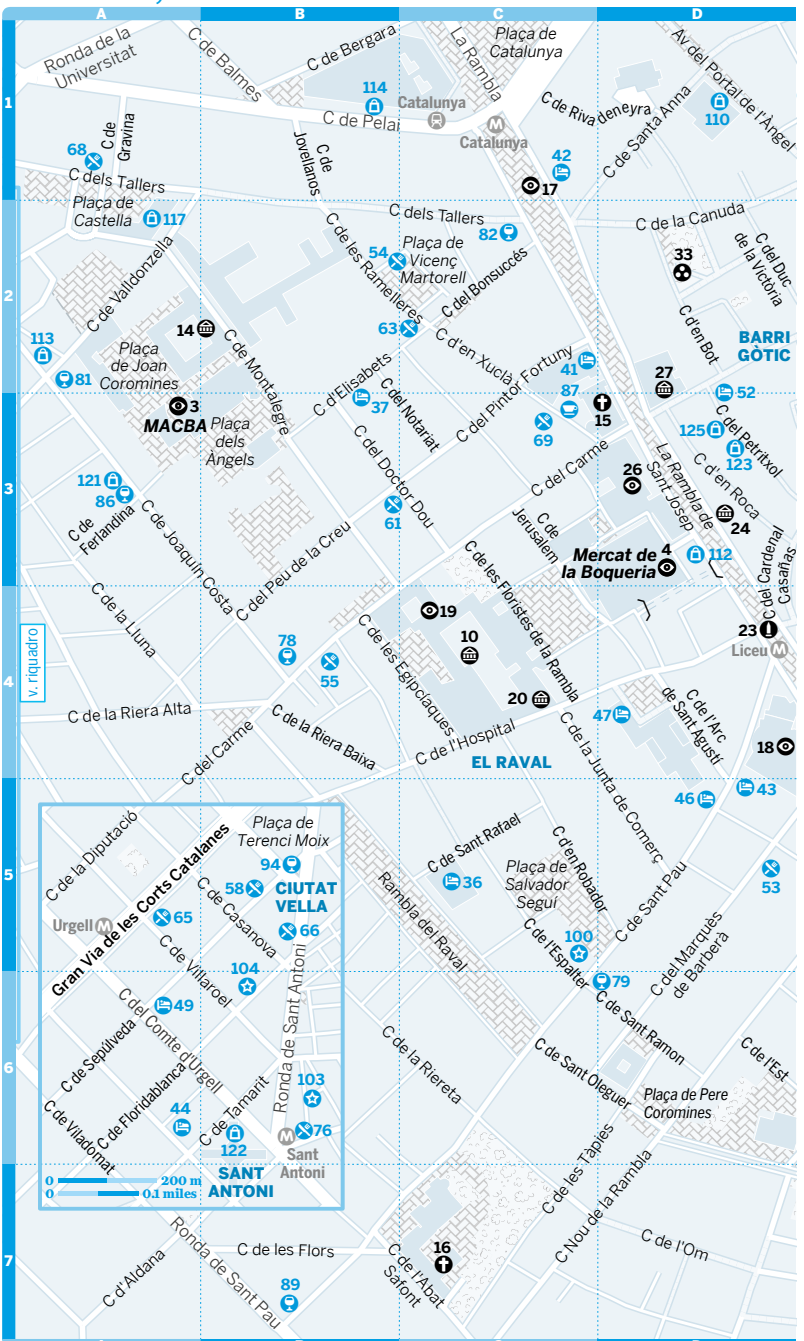
Tre giorni

È arrivato il momento di godervi il mare. Iniziate la mattina con un po' di jogging, una passeggiata o un giro in bicicletta sul lungomare di Barcellona. Lungo il tragitto troverete ristoranti e caffè sulla spiaggia in cui fare una pausa ristoratrice.

Fate una passeggiata alla Barceloneta, fermandovi a dare un'occhiata al Mercat de la Barceloneta e a mangiare un dolce da **Baluard** (p137). Visitate poi il **Museu d'Història de Catalunya** (p108), che vi condurrà in un viaggio interattivo attraverso la storia catalana.

Di sera andate ad ascoltare un concerto dal vivo nel quartiere gotico. L'**Harlem Jazz Club** (p157) e il **Jamboree** (p157) sono ottimi locali per il jazz e la world music. Se vi restano ancora un po' di energie, fate un salto nei locali meno conosciuti come **L'Ascensor** (p148), un bar dall'atmosfera raccolta che serve buoni cocktail ed è frequentato da gente un po' più matura rispetto ad altri locali del Barri Gòtic.

Barri Gòtic, La Rambla ed El Raval



0 200 m
0 0.1 miles
E F G H
1 2 3 4 5 6 7
Via Laietana
Plaça d'Antoni Maura
C de Montsió
C de Duran i Bas
C de Ripoll
C dels Capellans
C dels Sagristans
Av de la Catedral
C dels Arcs
Plaça Nova
Plaça de la Seu
C dels Boters
C de la Palla
Plaça de Sant Felip Neri
Baixada de Santa Eulàlia
C del Pi
C de Sant Domènec del Call
Plaça del Pi
C dels Banys Nous
C del Call
C de Ferran
C de la Boqueria
C d'en Quintana
C d'en Rauric
C de n'Aroles
C de la Lleona
C dels Escudellers Blancs
La Rambla
Plaça Reial
C de la Unió
La Rambla dels Caputxins
C del Vidre
C Nou de Zurbano
C dels Escudellers
Palau Güell
Plaça del Teatre
C de Lancaster
C de la Guàrdia
C de l'Arc del Teatre
C de Santa Mònica
C de Montserrat
Drassanes
Av de les Drassanes
C del Portal Santa Madrona
Museu Marítim
Museu Frederic Marès
Plaça de Ramon Berenguer el Gran
Museu d'Història de Barcelona
La Catedral
C dels Comtes
C del Bisbe
Plaça de Sant Jaume
C de Sant Honorat
C de la Ciutat
Plaça de Sant Miquel
Baixada de Sant Miquel
C dels Templers
C del Palau
C de la Comtessa de Sobradiel
Plaça de George Orwell
C d'Avinyó
C d'en Rull
C Nou de Sant Francesc
Ptge de la Pau
Plaça de Joaquim Xirau
PORT VELL
La Rambla de Santa Mònica
Ptge de la Banca
Drassanes
C del Parc
Transmediterránea Ferry Terminal (200m)
Port Vell
Port de Barcelona
Ronda del Litoral
Pg de Colom
Plaça del Duc de Medinaceli
C Louis Braille
C dels Còdols
Plaça de la Mercè
C d'en Serra
C d'en Carabassa
C Ample
C Simó Oller
C d'en Gignàs
C de la Plata
C de Marquet
C de la Fusteria
C del Regomir
C d'Ataülf
C dels Lledó
C de la Bellafila
CIUTAT VELLA
C del Sots-Tinent Navarro
Via Laietana
C de la Nau
C dels Agullers
Casa Llotja de Mar (La Llotja)
C de l'Argenteria
Basílica de Santa Maria del Mar
Jaume I
C de la Boria
C de la Princesa
C dels Banys Vells
C de Montcada
C dels Flassaders
C dels Assaonadors
C del Rec
C de les Freixures
C dels Mercaders
LA RIBERA
C d'en Giralt i Pellisser

BARCELLONA

Barri Gòtic, La Rambla ed El Raval

Da non perdere

1 La Catedral F2
2 La Rambla E4
3 MACBA A3
4 Mercat de la Boqueria D3
5 Museu d'Història de Barcelona F2
6 Museu Frederic Marès F2
7 Museu Marítim E7
8 Palau Güell E5

Che cosa vedere

9 Ajuntament F3
10 Antic Hospital de la Santa Creu C4
11 El Cap de Barcelona H4
12 Capella Reial de Santa Àgata F2
13 Centre d'Art Santa Mònica F6
14 Centre de Cultura Contemporània de Barcelona B2
Centre de la Imatge ..... (v. 26)
15 Església de Betlem D3
16 Església de Sant Pau del Camp C7
17 Font de Canaletes C1
18 Gran Teatre del Liceu D4
19 Institut d'Estudis Catalans C4
20 La Capella C4
21 Mercat de Santa Caterina G1
22 Mirador de Colom F7
23 Mosaïc de Miró D4
24 Museu de l'Eròtica D3
25 Palau de la Generalitat F3
26 Palau de la Virreina D3
27 Palau Moja D2
28 Plaça de Sant Jaume F3
29 Plaça del Rei F2
30 Plaça Reial E4
31 Mura romane F2
32 Temple d'August F2
33 Via Sepulcral Romana D2

Attività, corsi e tour

34 My Beautiful Parking G2

Pernottamento

35 Alberg Hostel Itaca E1
36 Barceló Raval C5
37 Casa Camper B3
38 Chic & Basic Ramblas E6
39 DO Reial E5
40 Grand Hotel Central F1
41 Hotel 1898 ..... C2
42 Hotel Continental C1
43 Hotel España D5
44 Hotel Market A6
45 Hotel Neri E3
46 Hotel Peninsular D5
47 Hotel Sant Agustí D4
48 Kabul E5
49 Pars Tailor's Hostel A6
50 Serras Hotel H4
51 Soho House G6
52 Vrabac D2

Pasti

Alkímia ..... (v. 66)
53 Bar Cañete D5
54 Bar Kasparo B2
55 Bar Muy Buenas B4
Bar Pinotxo ..... (v. 4)
56 Belmonte H4
57 Benedict G4
58 Bodega Sepúlveda B5
59 Café de l'Acadèmia G3
60 Can Culleretes E4
61 Caravelle B3

Altre zone d'interesse sono le spiagge e i ristoranti di pesce nell'ex quartiere operaio detto La Barceloneta. Con i suoi giardini, i musei, le gallerie d'arte e i siti olimpici, Montjuïc forma una sorta di microcosmo a sé. Non mancate di visitare il Museu Nacional d'Art de Catalunya e la Fundació Joan Miró.

Il Parc Güell di Gaudí si trova poco oltre la zona di Gràcia, la cui fitta rete di stradine e piazze fa da sfondo a un'effervescente vita notturna. Allontanandosi ancor più dal centro si incontrano il parco divertimenti e la chiesa del colle di Tibidabo, le alture boscose del Parc de Collserola, lo stadio Camp Nou del FC Barcelona e l'oasi di pace del Museu-Monestir de Pedralbes.

La Rambla e il Barri Gòtic

Il Barri Gòtic è delimitato a sud-est dalla Rambla, lunga circa 1,5 km, e dalla Via Laietana a nord-ovest.

Nel cuore del quartiere sorge la grande cattedrale gotica, mentre a poca distanza si trovano alcuni dei migliori musei della città, come il Museu d'Història de Barcelona e il Museu Frederic Marès (p104). Due piazze importanti, utili come punti di riferimento per orientarsi, sono la Plaça de Sant Jaume, su cui si affacciano gli edifici governativi, e la bellissima Plaça Reial fiancheggiata da portici.

62 Cat Bar G2
63 Elisabets C2
64 Els Quatre Gats E1
65 Escribà A5
66 Fàbrica Moritz B5
67 Federal F6
68 Flax & Kale A1
69 Gats C3
70 Koy Shunka E1
71 La Plata H4
72 La Vinateria del Call E3
73 Milk G4
74 Ocaña E5
75 Pla G3
76 Sésamo B6
77 Taller de Tapas E3

Locali e vita notturna

78 33|45 ..... B4
79 Bar Marsella D6
80 Bar Pastís E6
81 Betty Ford's A2
82 Boadas C2
83 Caelum E3
84 Cafè de l'Òpera E4
85 Čaj Chai E3
86 Casa Almirall A3
87 Granja M Viader C3
88 Kentucky E6
89 La Confitería B7
90 La Granja E3
91 La Macarena F5
92 L'Ascensor G3
93 Marula Café F4
94 Metro B5
95 Moog E6
96 Polaroid G5
97 Salterio F3
98 Sor Rita H4

Divertimenti

99 El Paraigua F3
100 Filmoteca de Catalunya C5
Gran Teatre del Liceu ..... (v. 18)
101 Harlem Jazz Club G4
102 Jamboree E5
103 Jazz Sí Club B6
104 Renoir Floridablanca B6
105 Sala Tarantos E5
106 Sidecar Factory Club E4
107 Tablao Nervión G2

Shopping

108 Arlequí Màscares G2
109 Cereria Subirà G2
110 El Corte Inglés D1
111 El Rei de la Màgia G2
112 Escribà D3
113 Fantastik A2
114 FNAC B1
115 Formatgeria La Seu G3
116 Herboristeria del Rei E4
117 Holala! Plaza A2
118 La Colmena G2
119 La Manual Alpargatera F3
120 L'Arca E3
121 Les Topettes A3
122 Mercat de Sant Antoni B6
123 Petritxol Xocoa D3
124 Sabater Hermanos E3
125 Torrons Vicens D3
126 Vila Viniteca H3

★La Catedral CATTEDRALE

(cartina p98; 93 342 82 62; www.catedralbcn.org; Plaça de la Seu; ingresso su offerta €7, coro €3, tetto €3; 8-12.45 e 17.45-19.30 lun-ven, 8-20 sab e dom; ingresso su offerta 13-17.30 lun, 13-17 sab, 14-17 dom; M Jaume I) Il più importante luogo di culto del centro di Barcellona è davvero magnifico. La facciata principale, riccamente decorata e ornata da doccioni e da intricate lavorazioni in pietra tipiche del gotico nordeuropeo, rende questa cattedrale decisamente diversa dalle altre chiese di Barcellona. In realtà la facciata fu aggiunta nel 1870, mentre il resto dell'edificio venne costruito tra il 1298 e il 1460. Gli altri lati presentano meno decorazioni e le torri ottagonali con il tetto piatto ricordano che anche qui a prevalere è il gotico catalano.

★Museu d'Història de Barcelona MUSEO

(MUHBA; cartina p98; 93 256 21 00; www.museuhistoria.bcn.cat; Plaça del Rei; interi/ridotti/bambini €7/5/gratuito, ingresso libero dom 15-20 e prima domenica del mese; 10-19 mar-sab, fino alle 14 lun, fino alle 20 dom; M Jaume I) Questo museo, uno dei più affascinanti di Barcellona, vi porterà indietro nei secoli fino alla Barcino romana. Potrete passeggiare fra i resti delle antiche vie, i canali fognari, i lavatoi e le botteghe di vino e di pesce della città che fiorì qui dopo la sua fondazione da parte dell'imperatore Au-

gusto intorno al 10 a.C. Altrettanto suggestivo è l'edificio che li ospita, un tempo parte del Palau Reial Major (Grande Palazzo Reale) di Plaça del Rei e roccaforte del potere principesco nella Barcellona medievale.

Gran Teatre del Liceu
ARCHITETTURA

(cartina p98; 93 485 99 00; www.liceubarcelona.cat; La Rambla 51-59; visita guidata di 45 min interi/ridotti/under 7 €9/7,50/gratuito, visita guidata di 25 min €6/5/gratuito; visita guidata di 45 min ogni ora 14-18 lun-ven, a partire dalle 9.30 sab, visita guidata di 25 min alle 13.30 lun-sab; M Liceu) Anche se non riuscite a procurarvi i biglietti per l'opera, non rinunciate a visitare uno dei teatri lirici più grandi d'Europa, che i barcellonesi chiamano semplicemente Liceu. Più piccolo della Scala di Milano ma più grande della Fenice di Venezia, può accogliere fino a 2300 spettatori nel suo sontuoso auditorium.

Plaça del Rei
PIAZZA

(Piazza del Re; cartina p98; M Jaume I) Plaça del Rei è una piazza pittoresca dove Ferdinando e Isabella ricevettero Cristoforo Colombo al ritorno dal suo primo viaggio nel Nuovo Mondo. Un tempo era il cortile dell'antico Palau Reial Major, che oggi ospita un eccellente museo di storia con importanti rovine romane sotto il livello stradale.

Palau de la Generalitat
EDIFICIO STORICO

(cartina p98; http://presidencia.gencat.cat; Plaça de Sant Jaume; secondo e quarto weekend del mese; M Jaume I) Fondato all'inizio del Quattrocento, il Palau de la Generalitat viene aperto al pubblico solo in determinati periodi (nel secondo e quarto weekend del mese per visite guidate di un'ora e nei giorni delle 'porte aperte'). Il più sontuoso dei saloni cerimoniali è il Saló de Sant Jordi intitolato a san Giorgio, il santo patrono della regione. Per visitare il palazzo, bisogna prenotarsi sul sito web.

Temple d'August
ROVINE

(cartina p98; 93 256 21 22; www.muhba.cat; Carrer del Paradis 10; 10-19 mar-sab, fino alle 20 dom, fino alle 14 lun; M Jaume I) FREE Di fronte al lato sud-orientale della Catedral, lo stretto Carrer del Paradis si dirige verso Plaça de Sant Jaume. All'interno del civico 10, un affascinante edificio con elementi gotici e barocchi, ci sono quattro colonne e l'architrave del principale tempio romano di Barcellona, dedicato ad Augusto e costruito nel I secolo d.C. per onorare l'imperatore.

Plaça Reial
PIAZZA

(cartina p98; M Liceu) Plaça Reial è una delle piazze più fotogeniche di Barcellona, e sicuramente la più animata. Sotto i portici ottocenteschi in stile neoclassico che la circondano ci sono numerosi ristoranti, bar e locali frequentati a tutte le ore.

Ajuntament
ARCHITETTURA

(Casa de la Ciutat; cartina p98; 93 402 70 00; www.bcn.cat; Plaça de Sant Jaume; 10.30-13.30 dom; M Jaume I) FREE L'Ajuntament, chiamato anche Casa de la Ciutat, è da secoli la sede dell'amministrazione municipale, il Consell de Cent, che si riunì qui per la prima volta nel XIV secolo. Purtroppo nel corso dei secoli l'edificio ha subito numerose modifiche e solo l'ingresso originale su Carrer de la Ciutat, oggi in disuso, mantiene ancora il suo aspetto gotico.

Plaça de Sant Jaume
PIAZZA

(cartina p98; M Liceu, Jaume I) Da circa 2000 anni, ossia da quando i romani vi costruirono il Foro, l'area circostante di questa piazza (rimaneggiata più volte) è il fulcro della vita civica di Barcellona ed è tuttora il luogo dove si svolgono le feste tradizionali. Su due lati della piazza si fronteggiano il Palau de la Generalitat (p102) a nord, dove ha sede il governo regionale della Catalogna, e l'Ajuntament, a sud.

Palau de la Virreina
ARCHITETTURA

(cartina p98; La Rambla 99; M Liceu) Il Palau de la Virreina è un sontuoso palazzo rococò del XVIII secolo (con qualche elemento neoclassico), sede di un centro gestito dall'Ajuntament che fornisce informazioni sui principali eventi cittadini, per i quali vende anche i biglietti. Fatto costruire dal corrotto capitano-generale del Cile (colonia spagnola che comprendeva le miniere d'argento peruviane di Potosí) Manuel d'Amat i de Junyent, l'edificio è un raro esempio di architettura postbarocca a Barcellona.

El Raval

★MACBA
CENTRO CULTURALE

(Museu d'Art Contemporani de Barcelona; cartina p98; 93 412 08 10; www.macba.cat; Plaça dels Àngels 1; interi/ridotti/under 14 €10/8/gratuito; 11-19.30 lun e mer-ven, 10-21 sab, 10-15 dom e festivi; M Universitat) Progettato da Richard Meier e inaugurato nel 1995, il MACBA è diventato il più importante centro d'arte contemporanea della città, con mostre imperdibili per gli appassionati del genere. La collezio-

ne permanente allestita al piano terra è dedicata all'arte spagnola e catalana della seconda metà del XX secolo; fra le varie opere spiccano quelle di Antoni Tàpies, Joan Brossa e Miquel Barceló, ma vi sono rappresentati anche artisti internazionali come Paul Klee, Bruce Nauman e John Cage.

★Mercat de la Boqueria MERCATO

(cartina p98; 93 318 20 17; www.boqueria.info; La Rambla 91; 8-20.30 lun-sab; M Liceu) Il Mercat de la Boqueria è forse l'edificio più interessante della Rambla, non tanto per lo stile d'ispirazione modernista (la costruzione si protrasse in realtà per un lungo periodo, dal 1840 al 1914, sul sito dell'ex Monastero di San Giuseppe), quanto per il vivace mercato alimentare che si trova all'interno.

★Palau Güell PALAZZO

(cartina p98; 93 472 57 71; www.palauguell.cat; Carrer Nou de la Rambla 3-5; interi/ridotti/under 10 €12/9/gratuito, ingresso libero prima domenica del mese; 10-20 mar-dom apr-ott, fino alle 17.30 nov-marzo; M Drassanes) Questo straordinario palazzo neogotico, uno dei pochi edifici modernisti realizzati nella Ciutat Vella, è una delle prime opere partorite dalla fervida immaginazione architettonica di Gaudí e ne testimonia il prodigioso genio creativo. Nel prezzo del biglietto è inclusa l'audioguida.

Església de Sant Pau del Camp CHIESA

(cartina p98; 93 441 00 01; Carrer de Sant Pau 101; interi/ridotti/under 14 €3/2/gratuito; 10-13.30 e 16-19.30 lun-sab; M Paral·lel) La struttura romanica più bella della città è il raffinato piccolo chiostro di questa chiesa del XII secolo, circondata da un giardino dall'aspetto un po' trascurato. Sul portale principale potrete ammirare alcuni dettagli scultorei di epoca visigota.

Antic Hospital de la Santa Creu EDIFICIO STORICO

(Antico Ospedale della Santa Croce; cartina p98; www.barcelonaturisme.com; Carrer de l'Hospital 56; 9-22; M Liceu) FREE L'Antic Hospital de la Santa Creu, dietro il Mercat de la Boqueria, era un tempo il principale ospedale cittadino. Fondato nel 1401 e in attività fino agli anni '30, era considerato uno dei migliori dell'Europa medievale; è qui che Antoni Gaudí morì nel 1926. Oggi è sede della **Biblioteca de Catalunya** e dell'**Institut d'Estudis Catalans** (Istituto di Studi Catalani; cartina p98; 93 270 16 20; www.iec.cat; Carrer del Carme 47; 8-20 lun-ven set-lug; M Liceu). **La Capella** (cartina p98; 93 256 20 44; www.bcn.cat/lacapella; 12-20 mar-sab, 11-14 dom e festivi; M Liceu) FREE, la cappella in stile gotico del XV secolo, è spesso sede di mostre temporanee.

Centre de Cultura Contemporània de Barcelona GALLERIA D'ARTE

(CCCB; cartina p98; 93 306 41 00; www.cccb.org; Carrer de Montalegre 5; interi/ridotti/under 12 per 1 mostra €6/4/gratuito, 2 mostre €8/6/gratuito, ingresso libero dom 15-20; 11-20 mar-dom; M Universitat) Questo complesso formato da auditorium, spazi espositivi e sale per conferen-

ROVINE ROMANE

Da Plaça del Rei vale la pena di fare una deviazione verso nord-est per vedere i due tratti di **mura romane** (cartina p98; M Jaume I) meglio conservati di Barcellona. Un tempo la cinta muraria era scandita da ben 78 torri (per una questione di prestigio, oltre che di difesa). Un tratto di mura, quello sul lato meridionale di Plaça Ramon de Berenguer Gran, è sormontato dalla **Capella Reial de Santa Àgata** (cartina p98; MUHBA, Plaça del Rei; 10-19 mar-sab, fino alle 14 lun, fino alle 20 dom; M Jaume I). Nella piazza si erge la statua del conte-re Ramon de Berenguer Gran, realizzata da Josep Llimona nel 1880. L'altro tratto di mura è un po' più a sud, all'estremità settentrionale di Carrer del Sots-Tinent Navarro. I romani costruirono e rinforzarono queste mura nel III e IV secolo d.C. dopo i primi attacchi delle tribù germaniche provenienti da nord.

Lungo Carrer de la Canuda, un isolato a est dell'estremità superiore della Rambla, c'è un giardino sotto il livello stradale in cui sono allineate alcune **tombe romane** (cartina p98; 93 256 21 22; www.muhba.cat; Plaça de la Vila de Madrid; interi/ridotti/bambini €2/1,50/gratuito; 11-14 mar e gio, fino alle 19 sab e dom; M Catalunya). Una piccola mostra con didascalie in spagnolo e in catalano accanto ai sepolcri illustra i riti e le usanze funebri dei romani ed espone vasellame e altri reperti (tra cui un'anfora funeraria con lo scheletro di un bambino di tre anni).

DA NON PERDERE

MUSEU FREDERIC MARÈS

Museu Frederic Marès (cartina p98; 93 256 35 00; www.museumares.bcn.cat; Plaça de Sant Iu 5; interi/ridotti/bambini €4,20/2,40/gratuito, ingresso libero 15-20 dom e prima domenica del mese; 10-19 mar-sab, 11-20 dom; M Jaume I) In questo vasto complesso medievale, che un tempo faceva parte del palazzo reale dei conti di Barcellona, è esposta una collezione straordinariamente eclettica. Uno stemma araldico piuttosto logoro indica che per un certo periodo questa fu anche la sede barcellonese dell'Inquisizione spagnola. Frederic Marès i Deulovol (1893-1991) era un ricco scultore e viaggiatore con la passione del collezionismo, e il museo a lui intitolato ospita collezioni di arte sacra accanto a raccolte di oggetti fra i più disparati.

ze è stato inaugurato nel 1994 in un'antica struttura che nel XVIII era sede di un ospizio, la Casa de la Caritat. Il cortile, delimitato su un lato da una grande vetrata, è spettacolare. Con i suoi 4500 mq di spazi espositivi suddivisi in quattro aree separate, il centro offre un programma sempre diverso di mostre, rassegne cinematografiche e altri eventi.

La Ribera

★Palau de la Música Catalana ARCHITETTURA

(cartina p112; 93 295 72 00; www.palaumusica.cat; Carrer de Palau de la Música 4-6; interi/ridotti/under 10 €18/15/gratuito; visite guidate 10-15.30, fino alle 18 Pasqua, lug e agosto; M Urquinaona) Questa sala da concerti è uno dei massimi capolavori modernisti di Barcellona, una sinfonia di piastrelle, mattoni, pietra scolpita e vetrate istoriate. Progettata da Lluís Domènech i Montaner tra il 1905 e il 1908 per l'associazione musicale Orfeo Català, fu concepita come un tempio per la Renaixença (il Rinascimento catalano).

★Basílica de Santa Maria del Mar CHIESA

(cartina p106; 93 310 23 90; www.santamariadelmarbarcelona.org; Plaça de Santa Maria del Mar; con visita guidata 13-17 €8; 9-20.30 lun-sab, 10-20 dom; M Jaume I) All'estremità sud-occidentale del Passeig del Born si trova l'abside della chiesa in stile gotico catalano più bella di Barcellona, Santa Maria del Mar. Eretta nel XIV secolo in un tempo estremamente veloce per gli standard dell'epoca (ci vollero solo 54 anni), la chiesa è particolarmente degna di nota per l'armonia delle proporzioni e l'austera sobrietà.

Carrer de Montcada STRADA

(cartina p106; M Jaume I) Quest'arteria medievale, una delle prime testimonianze di pianificazione urbana di Barcellona, fu tracciata per collegare con il mare la strada che nel XII secolo conduceva verso nord-est dalle mura cittadine. Con il tempo divenne l'indirizzo più ambito tra la classe mercantile; la maggior parte dei sontuosi palazzi che vi si affacciano risale al XIV e XV secolo.

Museu de Cultures del Món MUSEO

(cartina p106; 93 256 23 00; http://museuculturesmon.bcn.cat; Carrer de Montcada 12; interi/ridotti/under 16 €5/3,50/gratuito, mostre temporanee €2,20/1,50/gratuito, ingresso libero 15-20 dom e prima domenica del mese; 10-19 mar-sab, fino alle 20 dom; M Jaume I) Palau Nadal e Palau Marquès de Llió, che un tempo ospitavano rispettivamente il Museu Barbier-Mueller e il Museu Tèxtil, sono stati riaperti al pubblico nel 2015 come sede del nuovo Museo delle Culture del Mondo. Le opere esposte provengono da collezioni private e pubbliche, tra cui molte dal Museu Etnològic al Montjuïc, e offrono una panoramica sulle antiche culture dell'Africa, dell'Asia, delle Americhe e dell'Oceania. Il biglietto cumulativo con il Museu Egipci (p111) e il Museu Etnològic (p122) costa €12.

Mercat de Santa Caterina MERCATO

(cartina p98; 93 319 57 40; www.mercatsantacaterina.com; Avinguda de Francesc Cambó 16; 7.30-15.30 lun, mer e sab, fino alle 20.30 mar, gio e ven, chiuso pomeriggio lug e agosto; M Jaume I) Venite a comprare frutta e verdura fresche in questo straordinario mercato di prodotti alimentari progettato da Enric Miralles e Benedetta Tagliabue in sostituzione del precedente mercato ottocentesco. La struttura, completata nel 2005, si distingue per il caleidoscopico tetto ondulato che sormonta la fitta distesa di banchi, ristoranti, bar e caffè, sorretto da sottili pali d'acciaio che sembrano rami di alberi grigi.

Fundació Foto Colectania GALLERIA D'ARTE

(cartina p106; 93 217 16 26; www.colectania.es; Passeig de Picasso 14; interi/ridotti/under 14 €4/3/gratuito, ingresso libero prima domenica del mese; 11-20 lun-sab, 11-15 dom; M Arc de Triomf, Jaume I) Se siete appassionati di fotografia, visitate la

mostra in corso presso questa fondazione no profit, che espone opere che stimolano la riflessione provenienti da tutto il mondo. Nel 2016 la fondazione si è trasferita dalla vecchia sede a Gràcia in questo spazio espositivo di 500 mq nel Born. Le fotografie che vedrete esposte potrebbero far parte dell'ampia collezione della fondazione, che comprende 3000 opere di fotografi spagnoli e portoghesi dagli anni '50 in poi, ma più probabilmente si tratterà di una mostra temporanea.

Parc de la Ciutadella

PARCO

(cartina p108; Passeig de Picasso; 8-21 maggiset, fino alle 19 ott-apr; ; M Arc de Triomf) Che sia per una passeggiata, un picnic, una visita allo zoo o per dare un'occhiata al Parlamento regionale catalano, non mancate di visitare questo parco, il polmone verde più centrale della città, ideale per concedersi una pausa di relax.

Born Centre de Cultura i Memòria

EDIFICIO STORICO

(cartina p106; 93 256 68 51; http://elborncultura imemoria.barcelona.cat; Plaça Comercial 12; ingresso libero al Centro, mostre interi/ridotti/under 16 €4,40/3/gratuito; 10-20 mar-dom marzo-ott, 10-19 mar-sab, fino alle 20 dom nov-feb; M Jaume I) Inaugurato tra l'entusiasmo generale nel 2013 nell'ambito degli eventi organizzati per i 300 anni della sconfitta catalana nella Guerra di Successione spagnola, questo spazio culturale è allestito all'interno dell'**ex Mercat del Born**, una bella struttura ottocentesca di barre di ferro e mattoni. Gli scavi archeologici effettuati nel 2001 hanno portato alla luce i resti di intere strade spianate per far posto all'odiata cittadella (*ciutadella*); queste strade sono oggi visibili nel livello sotterraneo.

Museu de la Xocolata

MUSEO

(cartina p106; 93 268 78 78; www.museu xocolata.cat; Carrer del Comerç 36; interi/ridotti/under 7 €6/5/gratuito; 10-19 lun-sab, 10-15 dom; ; M Arc de Triomf) Gli amanti del cioccolato saranno messi a dura prova in questo museo dedicato al cibo degli dèi, specialmente quando vedranno l'irresistibile esposizione di dolci al cioccolato nel caffè all'uscita. La mostra ripercorre la storia del cioccolato dal suo arrivo in Europa, nonché i tanti miti e le immagini a esso associati. Fra il materiale informativo e i macchinari utilizzati per la produzione del cioccolato vedrete modelli in cioccolato di edifici famosi come la Sagra-

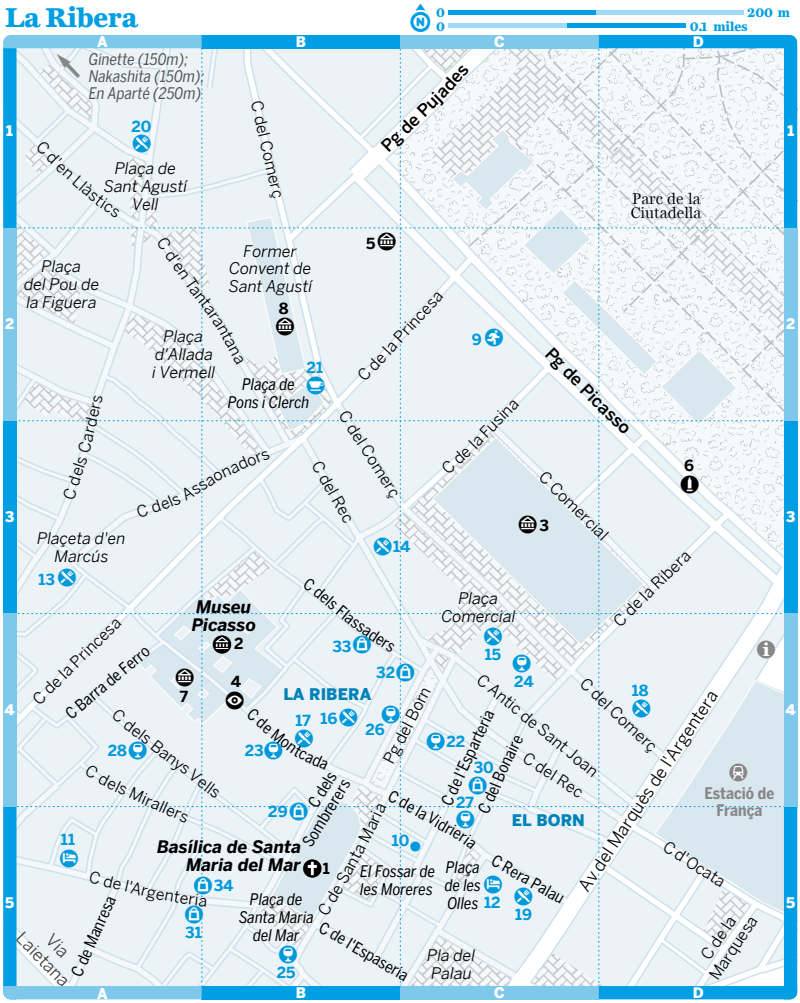
L'AVANGUARDIA NELLE STRADE

Le strade di Barcellona sono disseminate di sculture, dalla **Dona i Ocell** (cartina p120; Carrer de Tarragona; M Tarragona), realizzata da Miró nel 1983 e collocata nel parco dedicato all'artista, al **Peix** (cartina p108; Carrer de Ramon Trias Fargas 2; M Ciutadella Villa Olímpica), un luccicante pesce bronzeo senza testa di Frank Gehry, situato di fronte al Port Olímpic. A metà della Rambla, in Plaça de la Boqueria, si può camminare su un **mosaico** (cartina p98; Plaça de la Boqueria; M Liceu) di Miró.

Anche Picasso ha lasciato la sua impronta all'aperto con l'affresco sulla facciata del Col·legi d'Arquitectes de Catalunya, di fronte alla Catedral nel Barri Gòtic. Altre opere degne di nota sono **El Cap de Barcelona** (cartina p98; Passeig de Colom; M Barceloneta) di Roy Lichtenstein, in fondo a Via Laietana verso il Port Vell, e l'inconfondibile sagoma rotonda di *El Gato* di Fernando Botero, sulla Rambla del Raval.

Sul lungomare della Barceloneta, quella che sembra una torre di contenitori arrugginiti in equilibrio precario è in realtà l'opera realizzata nel 1992 da Rebecca Horn intitolata **Homenatge a la Barceloneta** (Omaggio alla Barceloneta; cartina p108; Passeig Marítim; M Barceloneta). Poco più a sud si trova **Homenatge a la Natació** (Omaggio al nuoto; cartina p108; Plaça del Mar; M Barceloneta), un'intricata rappresentazione in metallo di tuffatori e nuotatori, realizzata nel 2003 da Alfredo Lanz.

Sempre a proposito di tributi segnaliamo **Homenatge a Picasso** (cartina p106; Passeig de Picasso; M Arc de Triomf, Jaume I), realizzato da Antoni Tàpies nel 1983 e situato in Passeig de Picasso; si tratta sostanzialmente di un cubo di vetro riempito di cianfrusaglie che troneggia in mezzo a una vasca. Il *David i Goliat*, di Antoni Llena, è un'imponente scultura realizzata con tubi e lamiere di ferro che si trova nel Parc de les Cascades, vicino ai due grattacieli del Port Olímpic; sembra un aquilone sgangherato ispirato a Halloween. Più avanti, Avinguda d'Icària è fiancheggiata dalle cosiddette *Pergoles* dell'architetto Enric Miralles, bizzarre creazioni di metallo contorto.



da Família e di vari personaggi celebri, spagnoli e stranieri.

Zoo de Barcelona

ZOO

(cartina p108; ☎902 457545; www.zoobarcelona.cat; Parc de la Ciutadella; interi/ridotti/under 3 €20/12/gratuito; ⏲10-17.30 nov-marzo, 10-19 apr, mag, set e ott, 10-20 giu-agosto; 🚼; Ⓜ Barceloneta) Per trascorrere una bella giornata all'aperto con i bambini non c'è niente di meglio di una visita allo zoo di Barcellona. Ci sono 7500 animali di oltre 400 specie, dai gechi ai gorilla, dai leoni agli elefanti, diverse aree attrezzate per il picnic e un magnifico parco giochi d'avventura. Vengono offerte passeggiate a dorso di pony, c'è un'area dove si possono accarezzare gli animali e un trenino fa il giro del parco. Grazie alla recente legge che proibisce l'utilizzo di animali negli spettacoli (compresi circhi e corride), alla fine del 2015 lo zoo ha posto fine agli spettacoli con i delfini.

La Barceloneta e il lungomare

Avvicinandosi al **Port Olímpic** (cartina p108; Moll de Mestral; Ⓜ Ciutadella Vila Olímpica) dalla Barceloneta si nota subito la gigantesca statua di rame del *Peix* (Pesce) di Frank Gehry che scintilla sotto i raggi del sole. Il Port

La Ribera

Da non perdere

1 Basílica de Santa Maria del Mar B5
2 Museu Picasso B4

Che cosa vedere

3 Born Centre de Cultura i Memòria C3
4 Carrer de Montcada B4
5 Fundació Foto Colectania B2
6 Homenatge a Picasso D3
7 Museu de Cultures del Món A4
8 Museu de la Xocolata B2

Attività, corsi e tour

9 Aire De Barcelona C2
10 Bike Tours Barcelona C5

Pernottamento

11 Hotel Banys Orientals A5
12 Pensión Francia C5

Pasti

13 Bar del Pla A3
14 Bormuth B3
15 Casa Delfín C4
16 El Chigre B4
17 Euskal Etxea B4
18 Koku Kitchen Buns D4
19 Paradiso/Pastrami Bar C5
20 Santagustina A1

Locali e vita notturna

21 Bar del Convent B2
22 El Born Bar C4
23 El Xampanyet B4
24 Guzzo C4
25 La Vinya del Senyor B5
26 Miramelindo B4
27 Mudanzas C5
28 Rubí A4

Shopping

29 Casa Gispert B5
30 Coquette C4
31 El Magnífico A5
32 Hofmann Pastisseria C4
33 Loisaida B4
34 Sans i Sans B5

Olímpic fu costruito in occasione delle Olimpiadi del 1992 e oggi è un elegante porto turistico circondato da bar e ristoranti. A nordest del Port Olímpic, una sfilza di spiagge (p115) molto frequentate si estende lungo la costa verso la zona di **El Fòrum** (Ⓜ El Maresme Fòrum), con vasti spazi per concerti estivi e manifestazioni all'aperto. Nelle calde giornate estive l'ampia passeggiata lungomare, fiancheggiata da ristoranti di pesce, si riempie di passanti, ciclisti e pattinatori, mentre la spiaggia brulica di gente che prende il sole.

★Museu Marítim

MUSEO

(cartina p98; ☎93 342 99 20; www.mmb.cat; Avinguda de les Drassanes; interi/bambini €10/5, ingresso libero dom a partire dalle 15; 🕒10-20; Ⓜ Drassanes) Situato nei cantieri navali gotici risalenti ai tempi della supremazia marittima della città, il Museu Marítim espone, tra le altre cose, una ricostruzione a grandezza naturale (realizzata negli anni '70) della cinquecentesca nave ammiraglia di Don Giovanni d'Austria, pescherecci, antiche carte nautiche e diorami del lungomare di Barcellona.

Museu Can Framis

MUSEO

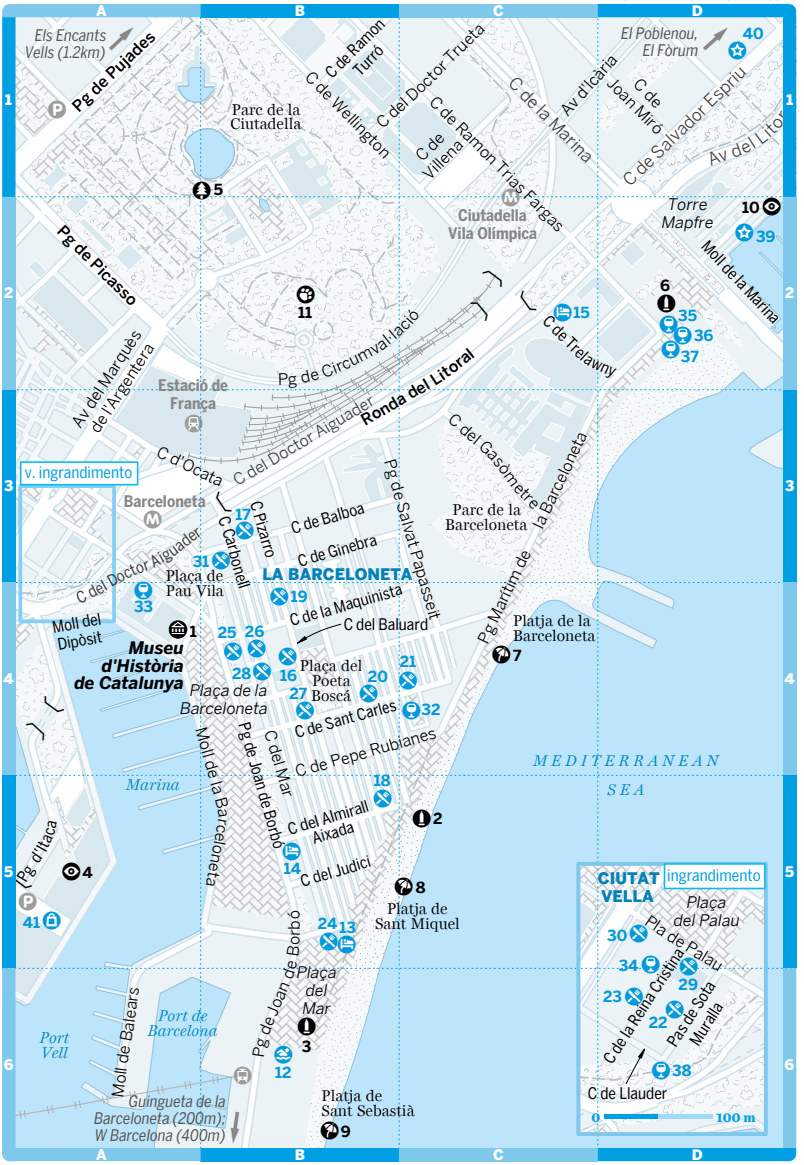
(☎93 320 87 36; www.fundaciovilacasas.com; Carrer de Roc Boronat 116-126; interi/bambini €5/2; 🕒11-18 mar-sab, fino alle 14 dom; Ⓜ Glòries, Llacuna) Allestito in un ex stabilimento tessile del XVIII secolo, questo moderno museo espone dipinti di artisti catalani degli ultimi 60 anni. Le circa 300 opere sono disposte in modo da stimolare la riflessione, accostando dipinti suggestivi di artisti diversi (a volte addirittura attivi in epoche differenti) che danno luogo a interessanti paralleli.

L'Aquàrium

ACQUARIO

(cartina p108; ☎93 221 74 74; www.aquariumbcn.com; Moll d'Espanya; interi/bambini €20/15, immersione €300, Notte con gli squali €90; 🕒10-21.30 lug e agosto, orario ridotto set-giu; Ⓜ Drassanes) Sarà difficile non rabbrividire alla vista di uno squalo che vi nuota sopra la testa mostrando i suoi terribili denti aguzzi. Ma è proprio questa, la galleria degli squali lunga 80 m, la principale attrazione di uno degli acquari più grandi d'Europa. Oltre alla miglior sezione al mondo di pesci del Mediterraneo, l'acquario ospita numerose specie ittiche coloratissime provenienti dal Mar Rosso, dai Caraibi e dalla Grande Barriera Corallina, per un totale di circa 11.000 esemplari (compresa una dozzina di squali) appartenenti a 450 specie diverse. Acquistando i biglietti online si risparmiano €2.

La Barceloneta



Museu d'Història de Catalunya MUSEO
(Museo di Storia della Catalogna; cartina p108; ☎93 225 47 00; www.mhcat.cat; Plaça de Pau Vila 3; interi/bambini €4,50/3,50, ingresso libero ultimo martedì del mese ott-giu; ⏲10-19 mar e gio-sab, fino alle 20 mer, fino alle 14.30 dom; Ⓜ Barceloneta)

Allestito all'interno del **Palau de Mar** (cartina p108; Plaça de Pau Vila; Ⓜ Barceloneta), questo interessante museo vi condurrà dall'Età della Pietra fino all'inizio degli anni '80 del secolo scorso attraverso un variegato percorso ricco di diorami, manufatti, filmati, model-

La Barceloneta

Da non perdere

1 Museu d'Història de Catalunya A4

Che cosa vedere

2 Homenatge a la Barceloneta C5
3 Homenatge a la Natació B6
4 L'Aquàrium A5
Palau de Mar ..... (v. 1)
5 Parc de la Ciutadella B1
6 Scultura Peix D2
7 Platja de la Barceloneta C4
8 Platja de Sant Miquel C5
9 Platja de Sant Sebastià B6
10 Port Olímpic D2
11 Zoo de Barcelona B2

Attività, corsi e tour

12 Club Natació Atlètic-Barcelona B6

Pernottamento

13 Equity Point Sea Hostel B5
14 Hotel 54 ..... B5
15 Pullman Barcelona Skipper Hotel C2

Pasti

16 Baluard Barceloneta B4
17 Bitácora B3
18 Can Majó B5
19 Can Maño B4
20 El Ben Plantat B4
21 Filferro C4
22 Green Spot D6
23 Isla Tortuga D6
24 Kaiku B5
25 La Barra de Carles Abellán B4
26 La Bodega La Peninsular B4
27 La Cova Fumada B4
28 L'Òstia B4
29 Oaxaca D5
30 Restaurant 7 Portes D5
31 Vaso de Oro B3

Locali e vita notturna

32 Absenta C4
33 BlackLab A4
34 Can Paixano D5
35 Catwalk D2
36 CDLC D2
37 Opium D2
38 Perikete D6

Divertimenti

39 Sala Monasterio D2
40 Yelmo Cines Icària D1

Shopping

Bestiari ..... (v. 1)
41 Maremàgnum A5

lini, documenti e postazioni interattive. Il risultato è un'avvincente panoramica di 2000 anni di storia catalana. Le didascalie sono in catalano e spagnolo.

Museu del Disseny de Barcelona MUSEO

(☎93 256 68 00; http://ajuntament.barcelona.cat/museudeldisseny/en/; Plaça de les Glòries Catalanes 37; mostre permanenti/temporanee interi €6/4,50, bambini €4/3, biglietto cumulativo interi/bambini €8/5,50, ingresso libero dom a partire dalle 15 e prima domenica del mese; ⏲10-20 mar-dom; Ⓜ Glòries) Il museo dedicato al design è allestito all'interno di un edificio monolitico con facciate geometriche, dall'aspetto piuttosto brutalista, soprannominato dai barcellonesi *la grapadora* (la pinzatrice). La struttura ospita belle mostre dedicate alle arti decorative, ai tessuti e alle ceramiche ed è una tappa imperdibile per chi è interessato al mondo del design.

Museu Blau MUSEO

(Museo Blu; ☎93 256 60 02; www.museuciencies.cat; Edifici Fòrum, Parc del Fòrum; interi/bambini €6/gratuito, ingresso libero a partire dalle 15 dom e prima domenica del mese; ⏲10-19 mar-sab, fino alle 20 dom marzo-set, fino alle 18 mar-ven, fino alle 19 sab, fino alle 20 dom ott-feb; Ⓜ El Maresme Fòrum) Situato nella cornice futuristica dell'Edifici Fòrum, il Museu Blau conduce il visitatore in un viaggio affascinante nel mondo della natura. Diversi allestimenti multimediali e interattivi illustrano argomenti come la formazione del nostro pianeta, la storia dell'evoluzione e i grandi scienziati che hanno contribuito a forgiare il sapere umano. Il museo presenta inoltre raccolte di esemplari del regno animale, vegetale e minerale (inclusi scheletri di dinosauri), il tutto allestito in uno spettacolare spazio espositivo di 9000 mq.

Mirador de Colom PUNTO PANORAMICO

(Monumento a Cristoforo Colombo; cartina p98; ☎93 285 38 32; www.barcelonaturisme.com; Plaça del Portal de la Pau; interi/bambini €6/4; ⏲8.30-20.30; Ⓜ Drassanes) La statua di Cristoforo Colombo svetta altissima in cima a una colonna corinzia di ferro posta al centro di una trafficata rotatoria, indicando vagamente verso

il mare. All'interno del monumento, eretto in occasione dell'Esposizione Universale del 1888, un ascensore vi poterà fino a 60 m di altezza per ammirare una vista panoramica sulla Rambla e sul porto.

Fu proprio a Barcellona che Colombo fece ai compiaciuti sovrani cattolici il resoconto delle sue prime scoperte nelle Americhe durante la spedizione del 1492. Nel XIX si diffuse l'opinione che Colombo fosse uno dei figli più illustri di Barcellona, un'idea che alcuni storici si ostinano a sostenere tuttora.

Cementiri del Poblenou CIMITERO

(Cimitero del Poblenou; 93 225 16 61; www.cbsa.cat; Av d'Icària; 8-18; M Llacuna) FREE Situato appena verso l'interno rispetto alla Platja de Bogatell, nei pressi di Carrer del Taulat, questo cimitero risalente al 1773 fu collocato al di fuori di quelle che allora erano le mura cittadine per motivi igienici. Il suo monumento centrale ricorda le vittime dell'epidemia di febbre gialla che colpì Barcellona nel 1821. Il cimitero è pieno di tombe di famiglia pretenziose e appariscenti, ma un tocco ben diverso e inquietante è dato dalla scultura *El petó de la mort* (Il bacio della morte), raffigurante uno scheletro alato che bacia un giovane corpo senza vita.

TESSERE SCONTO

Il biglietto per il **Bus Turístic** (p124) dà diritto a riduzioni in alcuni musei.

L'**Articket** (www.articketbcn.org) consente l'ingresso ai sei musei e gallerie indicati di seguito, costa €30 ed è valido per sei mesi. Si può acquistare presso gli uffici turistici di Plaça de Catalunya, Plaça de Sant Jaume e della stazione ferroviaria Estació Sants e presso ciascuno dei musei convenzionati. I musei sono il Museu Picasso, il Museu Nacional d'Art de Catalunya, il Museu d'Art Contemporani de Barcelona, la Fundació Antoni Tàpies, il Centre de Cultura Contemporània de Barcelona e la Fundació Joan Miró.

La soluzione più conveniente per gli appassionati di archeologia e storia antica è l'**Arqueoticket** (€14,50), un biglietto speciale disponibile presso gli uffici turistici e i musei convenzionati che consente di entrare al Museu d'Arqueologia de Catalunya, al Museu Egipci, al Museu d'Història de Barcelona e al Born Centre de Cultura i Memòria.

Museu de la Música MUSEO

(93 256 36 50; www.museumusica.bcn.cat; Carrer de Lepant 150; interi/bambini €6/4,50, ingresso libero dom a partire dalle 15; 10-18 mar, mer e ven, fino alle 21 gio, fino alle 19 sab e dom; M Monumental) Circa 500 strumenti musicali (meno di un terzo di quelli conservati) sono esposti in questo museo, allestito al secondo piano dell'edificio dell'amministrazione nell'**Auditori** (93 247 93 00; www.auditori.cat; Carrer de Lepant 150; biglietti gratuiti-€59; biglietteria 17-21 mar-ven, 10-13 e 17-21 sab; M Marina), la principale sala della città destinata a concerti di musica classica.

Sagrada Família e L'Eixample

La principale attrattiva dell'Eixample sono gli splendidi edifici in stile modernista, in particolare i quattro che si affacciano su Passeig de Gràcia: La Pedrera, Casa Amatller, Casa Batlló e Casa Lleó Morera. Nella parte settentrionale del quartiere (raggiungibile in metropolitana o in taxi) si trovano la Sagrada Família e il Recinte Modernista de Sant Pau.

★Casa Batlló ARCHITETTURA

(cartina p112; 93 216 03 06; www.casabatllo.es; Passeig de Gràcia 43; interi/bambini €28/gratuito; 9-21, ultimo ingresso alle 20; M Passeig de Gràcia) Tra le massime espressioni dello stile visionario di Gaudí, Casa Batlló è uno degli edifici residenziali più stravaganti d'Europa. La facciata, disseminata di frammenti di mattonelle azzurre, malva e verdi e interrotta da finestre e balconi curvilinei, culmina in un tetto irregolare rivestito di piastrelle azzurre e sormontato da una torre solitaria.

La casa è uno dei tre edifici dell'isolato compreso tra Carrer del Consell de Cent e Carrer d'Aragó noto come **Illa de la Discòrdia** (in spagnolo Manzana de la Discordia, ossia 'Pomo della Discordia', un gioco di parole intorno al termine *manzana* che significa sia 'isolato' sia 'mela'). Gli altri due edifici sono Casa Amatller (p111) di Josep Puig i Cadafalch e Casa Lleó Morera (p115) di Lluís Domènech i Montaner, che furono rimodernati tra il 1898 e il 1906 ed esprimono la quintessenza dell'eclettismo modernista.

Gli abitanti di Barcellona chiamano Casa Batlló anche *casa dels ossos* ('casa delle ossa') o *casa del drac* ('casa del drago') ed è facile capire perché. I balconi fanno pensare alle mandibole ossute di uno strano rettile, mentre il tetto rappresenta sant Jordi (san Giorgio) che sconfigge il drago. Anche il tetto ri-

corda il dorso di un animale con le squame scintillanti: la 'spina dorsale' cambia colore a mano a mano che si gira intorno all'edificio e, se lo si guarda sufficientemente a lungo, il palazzo sembra quasi una creatura vivente. Prima di entrare date un'occhiata al marciapiede: ogni pezzo della pavimentazione reca immagini stilizzate di un polpo e una stella marina, disegni originali ideati da Gaudí.

Quando venne incaricato della ristrutturazione, Gaudí diede libero sfogo alla fantasia, per l'interno come per l'esterno. I cavedi sono rivestiti di scintillanti piastrelle azzurre e blu oltremare. E poiché l'artista disdegnava le linee rette, la scalinata sale fluttuando al primo piano (quello principale), dove il salone si affaccia sul Passeig de Gràcia. La sala è tutta un turbinio: il soffitto sembra avvolgersi come un vortice intorno al lampadario-sole e le porte, le finestre e i lucernari sono oniriche onde di legno e vetro colorato. Gli stessi temi proseguono nelle altre stanze e nella terrazza coperta. Anche l'attico è caratterizzato dai tipici archi catenari di Gaudí. Per finire, i comignoli contorti e rivestiti di piastrelle conferiscono al tetto un tocco surreale.

★La Pedrera

ARCHITETTURA

(Casa Milà; cartina p112; ☎902 202138; www.lapedrera.com; Passeig de Gràcia 92; interi/bambini €25/15; ⏲9-20.30 marzo-ott, 9-18.30 nov-feb; Ⓜ Diagonal) Questo stravagante edificio è un altro capolavoro di Gaudí, costruito fra il 1905 e il 1910 per ospitare appartamenti e uffici. Chiamata ufficialmente Casa Milà dal nome dell'uomo d'affari che ne fu il committente, è più nota come La Pedrera ('Cava di pietra') per via della facciata irregolare in pietra grigia che s'inarca come un'onda intorno all'angolo di Carrer de Provença.

Recinte Modernista de Sant Pau

ARCHITETTURA

(☎93 553 78 01; www.santpaubarcelona.org; Carrer de Sant Antoni Maria Claret 167; interi/bambini €13/gratuito; ⏲9.30-18.30 lun-sab, fino alle 14.30 dom apr-ott, 9.30-16.30 lun-sab, fino alle 14.30 dom nov-marzo; Ⓜ Sant Pau/Dos de Maig) Domènech i Montaner superò se stesso – sia come architetto sia come filantropo – con la realizzazione dell'Hospital de la Santa Creu i de Sant Pau, un capolavoro modernista ribattezzato nel 2014 'Recinte Modernista'. A lungo considerato uno degli ospedali più importanti della città, e solo di recente adibito ad altri scopi, ospita nei suoi vari ambienti centri culturali e uffici ed è considerato una sorta di monumento. Il complesso è formato da 16 padiglioni sontuosamente decorati, ognuno diverso dagli altri, e insieme al Palau de la Música Catalana (p104) forma un unico sito Patrimonio dell'Umanità.

Casa Amatller

ARCHITETTURA

(cartina p112; ☎93 461 74 60; www.amatller.org; Passeig de Gràcia 41; interi/bambini visita guidata di 1 h €17/8,50, tour multimediale di 40 min €14/7, di 20 min con degustazione di cioccolato €17/10; ⏲11-18; Ⓜ Passeig de Gràcia) Uno degli edifici modernisti più fantasiosi di Puig i Cadafalch, Casa Amatller associa finestre in stile gotico con un timpano a gradoni ripreso dall'architettura urbana olandese, mentre i busti e i bassorilievi di draghi, cavalieri e altri personaggi che ornano la facciata sono un puro capriccio.

L'atrio colonnato e la scalinata illuminata da vetrate istoriate evocano gli interni di castelli fiabeschi. L'edificio fu ristrutturato nel 1900 su commissione di Antoni Amatller (1851-1910), industriale del cioccolato e filantropo.

Fundació Antoni Tàpies

GALLERIA D'ARTE

(cartina p112; ☎93 487 03 15; www.fundaciotapies.org; Carrer d'Aragó 255; interi/bambini €7/5,60; ⏲10-19 mar-dom; Ⓜ Passeig de Gràcia) Questo pionieristico edificio modernista (completato nel 1885) ospita la principale collezione di opere di uno dei maggiori artisti catalani del Novecento, Antoni Tàpies. Celebre per le sue opere esoteriche, Tàpies morì nel febbraio del 2012 all'età di 88 anni, lasciando ai posteri una ricca collezione di dipinti e una fondazione finalizzata a promuovere gli artisti contemporanei. Nel prezzo del biglietto è compresa l'audioguida.

Museu Egipci

MUSEO

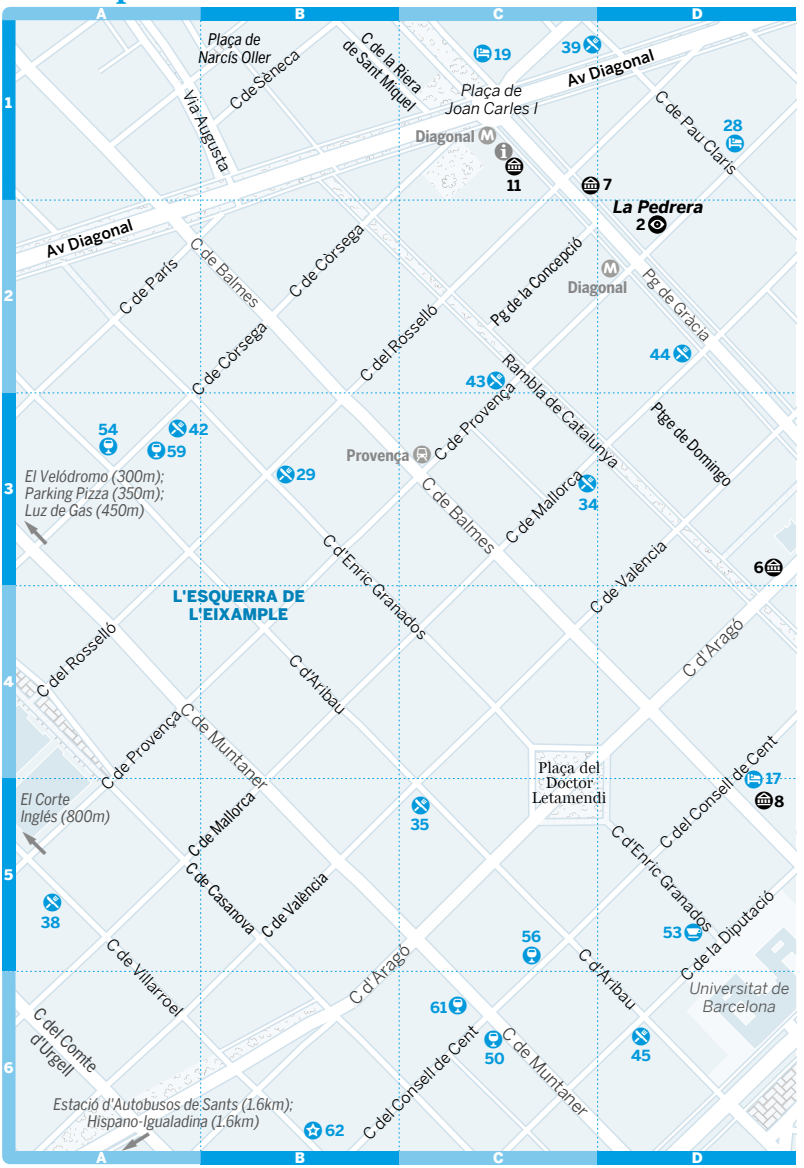
(cartina p112; ☎93 488 01 88; www.museuegipci.com; Carrer de València 284; interi/bambini €11/5; ⏲10-20 lun-sab, fino alle 14 dom metà giu-inizio ott e dic, 10-14 e 16-20 lun-ven, 10-20 sab, 10-14 dom gen-metà giu e inizio ott-nov; Ⓜ Passeig de Gràcia) Il magnate degli alberghi Jordi Clos ha trascorso buona parte della sua vita a collezionare antichi reperti egizi, che oggi sono esposti in questo museo privato. La collezione è suddivisa per aree tematiche (il faraone, la religione, le pratiche funerarie, la mummificazione, l'artigianato e così via) e presenta una varietà di manufatti di grande interesse.

Sala Fundación MAPFRE

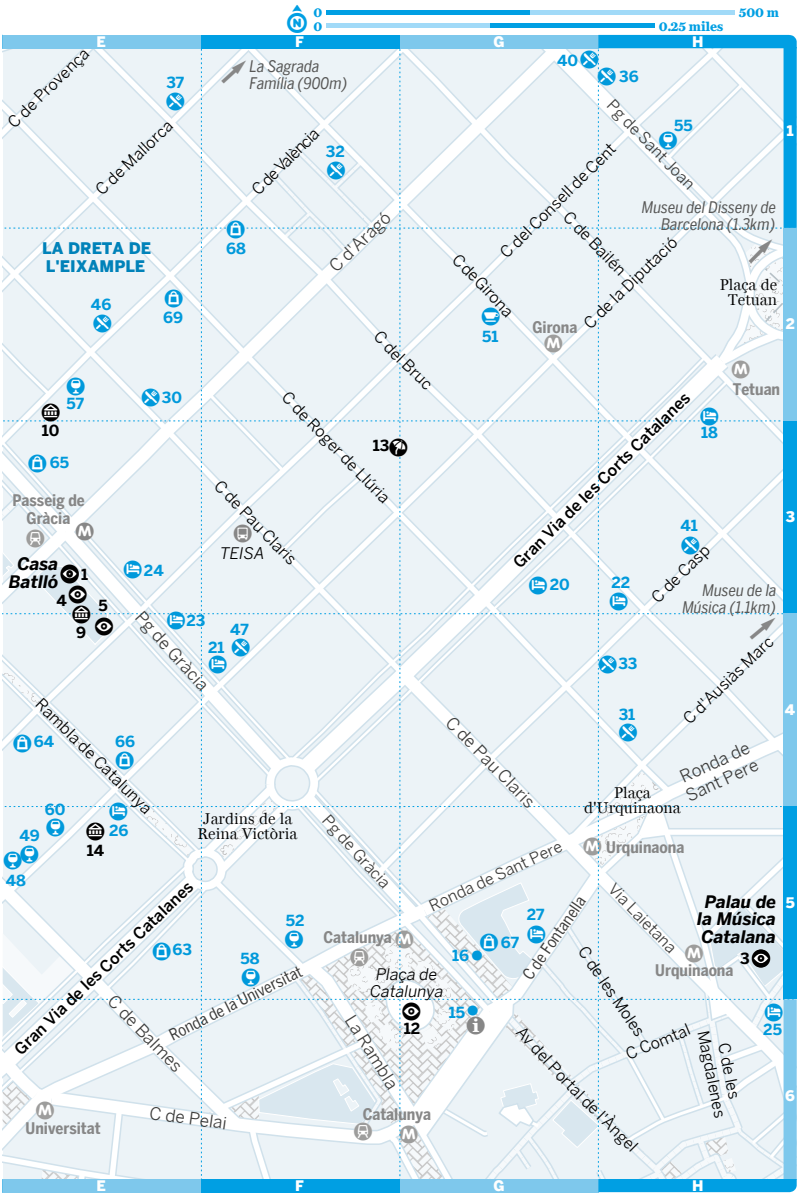
GALLERIA D'ARTE

(cartina p112; ☎93 401 26 03; www.fundacionmapfre.org; Carrer de la Diputació 250; interi/bam-

L'Eixample



bini €3/gratuito, ingresso libero lun; 14-20 lun, 10-20 mar-sab, 11-19 dom; M Passeig de Gràcia) Casa Garriga i Nogués è uno straordinario palazzo modernista costruito tra il 1902 e il 1905 da Enric Sagnier per una facoltosa famiglia di banchieri. Accuratamente restaurato, dopo essere stato sede della Fundación Francisco Godia, alla fine del 2015 è stato rilevato dalla divisione culturale no profit del colosso assicurativo spagnolo MAPFRE, che l'ha adibito a spazio espositivo per mostre di arte e fotografia.



Casa de les Punxes

ARCHITETTURA

(Casa Terrades; cartina p116; ☎93 016 01 28; www.casadelespunxes.com; Avinguda Diagonal 420; interi/bambini visita audioguidata €12,50/11,25, visita guidata €20/17; ⊗9-20; Ⓜ Diagonal) Progettata da Puig i Cadafalch, Casa Terrades è meglio nota come Casa de les Punxes (Casa delle Punte) per via delle sue torrette aguzze. Questo edificio residenziale, terminato nel 1905, sembra un castello medievale e, a differenza degli altri edifici dell'Eixample, è una struttura indipendente. Dichiarato monumento

L'Eixample

Da non perdere

1 Casa Batlló E3
2 La Pedrera D2
3 Palau de la Música Catalana H5

Che cosa vedere

4 Casa Amatller E3
5 Casa Lleó Morera E4
6 Fundació Antoni Tàpies D3
7 Fundació Suñol C1
8 Museu del Modernisme Barcelona D5
9 Museu del Perfum E4
10 Museu Egipci E2
11 Palau Robert C1
12 Plaça de Catalunya G6
13 Platja de l'Eixample F3
14 Sala Fundación MAPFRE E5

Attività, corsi e tour

15 Barcelona Walking Tours G6
16 Catalunya Bus Turístic G5

Pernottamento

17 Anakena House D5
18 Casa Bonay H2
19 Casa Gràcia C1
20 Cotton House G3
21 Hostal Oliva F4
22 Hotel Constanza H3
23 Mandarin Oriental E4
24 Margot House E3
25 Pensió 2000 ..... H6
26 Praktik Rambla E5
27 Room Mate Pau G5
28 The One Barcelona D1

Pasti

29 Auto Rosellon B3
30 Cafe Emma E2
31 Casa Alfonso H4
32 Casa Amalia F1
33 Casa Calvet H4
34 Cerveseria Catalana C3
35 Charlot Cafè C5
36 Chicha Limoná H1
37 De Tapa Madre E1
38 Disfrutar A5
39 Entrepanes Díaz C1
40 Granja Petitbo G1
41 Hawker 45 ..... H3
42 Koyuki A3
43 La Bodegueta Provença C2
44 Lasarte D2
45 Mont Bar D6
46 Mr Kao E2
47 Tapas 24 ..... F4

Locali e vita notturna

48 Aire E5
49 Arena Classic E5
50 BierCaB C6
51 Cafè del Centre G2
52 City Hall F5
53 Cosmo D5
54 Dry Martini A3
55 El Viti H1
56 Garage Beer Co C5
57 Les Gens Que J'Aime E2
58 Milano F5
59 Monkey Factory A3
60 Monvínic E5
61 Punto BCN C6

Divertimenti

City Hall ..... (v. 52)
62 Méliès Cinemes B6
Palau de la Música Catalana ..... (v. 3)

Shopping

63 Altaïr E5
64 Cacao Sampaka E4
65 Casa Del Llibre E3
66 Dr Bloom E4
67 El Corte Inglés G5
68 Flores Navarro F2
69 Joan Múrria E2
Loewe ..... (v. 5)
Regia ..... (v. 9)

nazionale nel 1976, dal 2017 è aperto al pubblico. Si ha così modo di ammirare le finestre a bovindo, le vetrate istoriate e la bella scalinata in ferro battuto e di salire fino alla terrazza sul tetto. Le visite guidate in inglese, della durata di un'ora, partono alle 16.

Museu del Modernisme Barcelona MUSEO (cartina p112; 93 272 28 96; www.mmbcn.cat; Carrer de Balmes 48; interi/bambini €10/5; 10.30-19 mar-sab, fino alle 14 dom; M Passeig de Gràcia) Il piano terra di questo museo, all'interno di un edificio modernista, sembra un grande showroom di mobili dello stesso stile. Accanto a diversi complementi d'arredo disegnati da Antoni Gaudí, fra cui alcune sedie di Casa Batlló e uno specchio di Casa Calvet, è possibile ammirare una serie di creazioni di suoi contemporanei meno noti; tra queste spiccano alcune stravaganti riprodu-

LE SPIAGGE PIÙ BELLE

Il litorale di Barcellona vanta chilometri di spiagge dorate. Di seguito segnaliamo alcune tra le più belle:

Platja de la Barceloneta (cartina p108; http://lameva.barcelona.cat; M Barceloneta) Subito a est dell'omonimo quartiere, questa distesa di sabbia dorata è una delle più frequentate per prendere il sole; a breve distanza si trovano numerosi bar e ristoranti.

Platja de Sant Miquel (cartina p108; http://lameva.barcelona.cat; M Barceloneta) Questa spiaggia, che prende il nome dalla settecentesca chiesa della Barceloneta, si trova in prossimità della Città Vecchia e nella bella stagione è particolarmente affollata.

Platja de Sant Sebastià (cartina p108; http://lameva.barcelona.cat; M Barceloneta) Situata ai margini della Barceloneta, è una piccola spiaggia tranquilla ideale per prendere il sole e fare surf.

El Poblenou Platges (http://lameva.barcelona.cat; M Ciutadella Vila Olímpica, Llacuna, Poblenou, Selva de Mar) A nord-est della marina di Port Olímpic inizia una serie di ampie spiagge che, pur essendo in gran parte artificiali, ogni estate sono prese d'assalto da milioni di bagnanti.

zioni in stile finto-medievale partorite dalla fantasia di Puig i Cadafalch.

Casa Lleó Morera

ARCHITETTURA

(cartina p112; Passeig de Gràcia 35; M Passeig de Gràcia) Il contributo di Domènech i Montaner alla Illa de la Discordia è del 1905, ed è forse il meno surreale dei tre edifici che formano l'isolato. Gli elementi più significativi sono i rilievi in stile modernista sulla facciata e il luminoso atrio rivestito di maioliche a motivi prevalentemente floreali. Nell'edificio ha sede la boutique dell'azienda spagnola del lusso **Loewe** (cartina p112; 93 216 04 00; www.loewe.com; Passeig de Gràcia 35; 10-20.30 lun-sab; M Passeig de Gràcia).

Palau Robert

GALLERIA D'ARTE

(cartina p112; 93 238 80 91; http://palaurobert.gencat.cat; Passeig de Gràcia 107; 9-20 lun-sab, fino alle 14.30 dom; M Diagonal) FREE L'ufficio turistico regionale della Catalogna (p166) funge anche da spazio espositivo, con opere soprattutto a tema catalano. In estate organizza talvolta concerti che si tengono nel tranquillo giardino sul retro dell'edificio, ultimato nel 1903, o nella sala principale.

Fundació Suñol

GALLERIA D'ARTE

(cartina p112; 93 496 10 32; www.fundaciosunol.org; Passeig de Gràcia 98; interi/bambini €4/gratuito; 11-14 e 16-20 lun-ven, 16-20 sab; M Diagonal) Le mostre a rotazione, che espongono parti di questa collezione privata, incentrata soprattutto sul XX secolo (circa 1200 opere in totale), spaziano dalle fotografie di Man Ray alle sculture di Alberto Giacometti. I due piani della galleria ospitano per lo più artisti spagnoli, da Picasso a Jaume Plensa, accanto a qualche straniero.

Museu del Perfum

MUSEO

(cartina p112; 93 216 01 21; www.museudelperfum.com; Passeig de Gràcia 39; interi/bambini €5/gratuito; 10.30-20 lun-ven, 11-14 sab; M Passeig de Gràcia) Situato sul retro della **profumeria Regia** (cartina p112; 93 216 01 21; www.regia.es; Passeig de Gràcia 39; 9.30-20.30 lun-ven, 10.30-20-30 sab; M Passeig de Gràcia), questo museo espone una variegata collezione di flaconi di profumo, da quelli egizi e romani (questi ultimi risalenti soprattutto al periodo compreso tra il I e il III secolo d.C.) alle classiche boccette di acqua di colonia, per un totale di circa 5000 flaconi di infinite forme, dimensioni ed epoche storiche. Tra gli oggetti in mostra figurano antiche pinzette etrusche di bronzo e ciotole per pot-pourri di inizio Ottocento in pregiata porcellana di Sèvres. In esposizione anche vecchi cataloghi e manifesti pubblicitari.

Platja de l'Eixample

SPIAGGIA

(cartina p112; 93 423 43 50; Carrer de Roger de Llúria 56; ingresso €1,55; 10-20 fine giu-set; M Girona) Nascosta in un giardino in un tipico isolato dell'Eixample, la Platja de l'Eixample è una 'spiaggia urbana' situata ai piedi di una vecchia torre dell'acquedotto. Si tratta in realtà di una piscina poco profonda (al massimo 60 cm) circondata di sabbia, ideale per i bambini piccoli. I bagnini sono sempre presenti.

Plaça de Catalunya PIAZZA

(cartina p112; Ⓜ Catalunya) Situata nel punto in cui il centro storico s'incontra con L'Eixample e circondata da quattro viali molto trafficati, questa grande piazza ornata da eleganti statue e splendide fontane è un popolare punto di ritrovo per turisti e gente del posto, nonché un importante nodo dei trasporti cittadini (autobus e metropolitana).

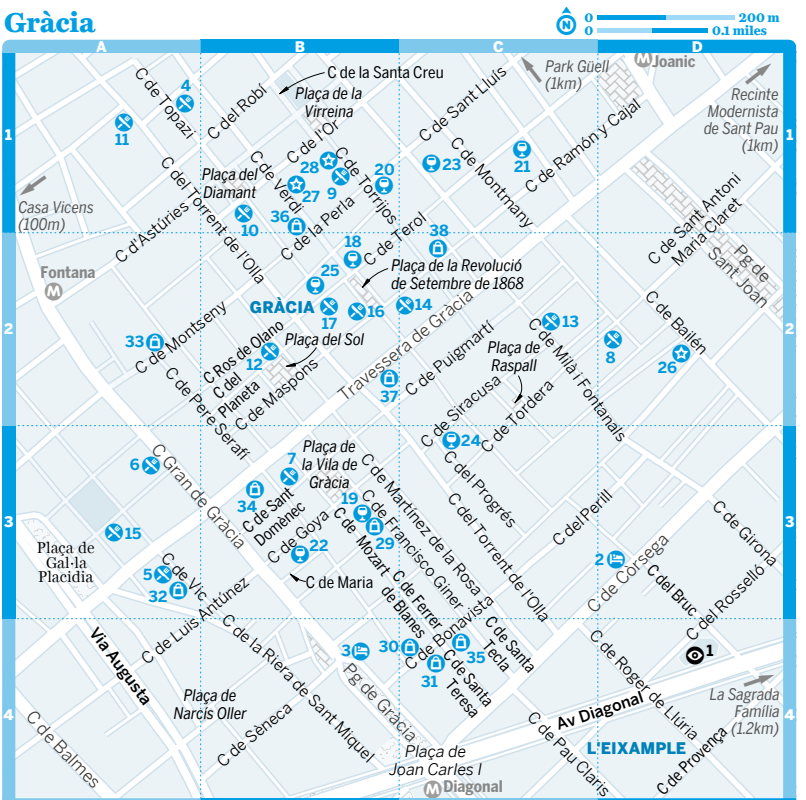
Gràcia e il Parc Güell

★Parc Güell PARCO

(☎ 93 409 18 31; www.parkguell.cat; Carrer d'Olot 7; interi/bambini €8/5,60; ⏲ 8-21.30 mag-agosto, fino alle 20.30 apr, set e ott, fino alle 18.30 nov-marzo; 🚌 24, 92, Ⓜ Lesseps, Vallcarca) Il Parc Güell, a nord del quartiere di Gràcia, è il luogo in cui Gaudí decise di cimentarsi con la progettazione di giardini. Fu in questo bizzarro mondo incantato che l'architetto poté dare libero sfogo alla sua passione per le forme naturali, al punto che gli elementi artificiali appaiono quasi più naturali della natura stessa.

Il Parc Güell venne creato nel 1900, quando il conte Eusebi Güell acquistò un terreno collinare ricoperto di alberi (che allora si trovava fuori Barcellona) e incaricò Gaudí di progettare una città in miniatura con case di prestigio circondate da giardini paesaggistici. Il progetto si rivelò un fallimento dal punto di vista commerciale, tanto che nel 1914 venne abbandonato, ma non prima che Gaudí avesse creato, nel suo stile inimitabile, 3 km di strade e vialetti, scalinate, una piazza e due padiglioni d'ingresso. Nel 1922 la città acquistò la proprietà per destinarla a parco pubblico, e successivamente il parco è entrato nella lista dei siti Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO.

Appena superata l'entrata principale su Carrer d'Olot, inconfondibile per le due costruzioni alla Hänsel e Gretel, si trova il Pavelló de Consergeria, l'ex portineria dalle linee sinuose tipiche di Gaudí, che ospita il



Centre d'Interpretació; qui è allestita una mostra che illustra le tecniche costruttive dell'architetto catalano e la storia del parco. Dall'ultimo piano del padiglione la vista è stupenda.

La scalinata che parte dall'ingresso, in mezzo alla quale spicca una salamandra ricoperta di mosaici (potrete acquistarne una riproduzione in molti negozi di souvenir del centro), conduce alla **Sala Hipóstila** (detta anche Tempio Dorico), una foresta di 86 colonne in pietra – alcune inclinate come imponenti alberi secolari piegati dal tempo – che, nel progetto originale, avrebbe dovuto essere la sede di un mercato. Sulla sinistra parte una galleria curvilinea sostenuta da colonne irregolari in pietra che, insieme al tetto, creano l'effetto di un chiostro che passa sotto le radici degli alberi, un motivo che si ripete in diversi altri punti del parco. Sopra la Sala Hipóstila si estende un ampio spazio aperto delimitato dal **Banc de Trencadís**, una panchina rivestita di mosaici di piastrelle che corre sinuosa lungo tutto il perimetro dello spiazzo; fu progettata da uno dei colleghi più vicini a Gaudí, l'architetto Josep Maria Jujol (1879-1949). Ovviamente, trattandosi di Gaudí, nulla è semplice come sembra. In realtà, questa gigantesca piattaforma fu concepita come una sorta di bacino di raccolta dell'acqua piovana che scende dal fianco della collina. L'acqua viene filtrata attraverso uno strato di ghiaia e sabbia e defluisce tra le colonne fino a una cisterna sotterranea.

L'edificio sormontato da una guglia situato sulla destra dell'entrata è la **Casa-Museu Gaudí** (93 219 38 11; www.casamuseugaudi.org; Parc Güell, Carretera del Carmel 23a; interi/bambini €5,50/gratuito; 9-20 apr-set, 10-18 ottmarzo; 24, 92, 116, M Lesseps), dove l'architetto abitò per la maggior parte dei suoi ultimi 20 anni (1906-26). È arredata con mobili disegnati dall'artista (alcuni dei quali provenienti dalla Pedrera, da Casa Batlló e da Casa Calvet) e altri cimeli. La casa fu realizzata nel 1904 da Francesc Berenguer i Mestres come prototipo della sessantina di abitazioni previste nel progetto del complesso residenziale originale.

Gràcia

Che cosa vedere
1 Casa de les Punxes D4

Pernottamento
2 Generator Hostel D3
3 Hotel Casa Fuster B4

Pasti
4 .IT A1
5 Bar Bodega Quimet A3
6 Botafumeiro A3
7 Café Godot B3
8 Cal Boter D2
9 Cantina Machito B1
10 Casa Portuguesa B1
11 Chivuo's A1
12 Envalira B2
13 Himali C2
14 La Nena C2
15 La Pubilla A3
16 Pepa Tomate B2
17 Taverna La Llesca B2

Locali e vita notturna
18 Bar Canigó B2
19 Bobby Gin B3
20 Chatelet B1
21 La Vermuteria del Tano C1
22 Musical Maria B3
23 Rabipelao C1
24 Raïm C3
25 Viblioteca B2

Divertimenti
26 Cine Texas D2
27 Verdi B1
28 Verdi Park B1

Shopping
29 Amalia Vermell B3
30 Be C4
31 Bodega Bonavista C4
32 Colmillo de Morsa A3
33 Hibernian A2
34 Lady Loquita B3
35 Mushi Mushi C4
36 Picnic B1
37 Tintin Shop B2
38 Vinil Vintage C2

Gran parte del parco è tuttora ricoperta da una fitta vegetazione boschiva, attraversata da una rete di sentieri. Il panorama più scenografico si ammira dal **Turó del Calvari**, il torrione sormontato da una croce che si trova nell'angolo sud-occidentale del parco.

L'itinerario per arrivare al parco è segnalato dalla stazione della metropolitana Lesseps. Dalla stazione Vallcarca il tragitto è leggermente più breve e il tratto in salita è agevolato dalle scale mobili. Gli autobus n. 24 e 92 fermano davanti a un ingresso situato verso la parte alta del parco.

Il parco è famosissimo (si stima sia visitato da quattro milioni di persone ogni anno). L'accesso è limitato a un certo numero di persone ogni 30 minuti ed è consigliabile prenotare online (così facendo risparmierete anche qualcosa sul biglietto d'ingresso). Le visite guidate (€7, non incluse nel biglietto d'ingresso al parco) in varie lingue, della durata di un'ora, si svolgono tutto l'anno e vanno prenotate online.

Casa Vicens

MUSEO

(☎ 93 348 42 58; www.casavicens.org; Carrer de les Carolines 18-24; interi/bambini €16/14, supplemento visita guidata €3 per persona; ⏲ 10-20, ultima visita 19.30; Ⓜ Fontana) Costruita nel 1885 come residenza estiva per l'agente di cambio Manuel Vicens i Montaner, Casa Vicens fu il primo progetto importante commissionato a Gaudí, che all'epoca aveva solo 30 anni. In posizione un po' nascosta a ovest della via principale di Gràcia, l'edificio tutto spigoli e torrette possiede una facciata riccamente decorata con ceramiche di ogni forma e colore. Dichiarata patrimonio mondiale dall'UNESCO, Casa Vicens è stata aperta al pubblico nel 2017. È possibile visitarla per conto proprio, ma per approfondire la storia dell'edificio vi consigliamo unirvi alla visita guidata della durata di 30 minuti.

Gaudí Experiència

MUSEO

(☎ 93 285 44 40; www.gaudiexperiencia.com; Carrer de Larrard 41; interi/bambini €9/7,50; ⏲ 10.30-19 apr-set, fino alle 17 ott-marzo; Ⓜ Lesseps) La 'Gaudí Experiència' offre una divertente panoramica in stile disneyano sulla vita e l'opera del figlio più amato di Barcellona, proprio a due passi dal Parc Güell. Vedrete modellini dei suoi edifici, modernissime mostre interattive e installazioni touch screen, ma l'attrazione principale è la vertiginosa presentazione con tecnologia 4D nella minuscola sala di proiezione, sconsigliata ai più impressionabili e ai minori di sei anni.

Camp Nou, Pedralbes e La Zona Alta

★Camp Nou Experience

MUSEO

(☎ 902 189900; www.fcbarcelona.com; Gate 9, Avinguda de Joan XXIII; interi/bambini €25/20; ⏲ 9.30-19.30 apr-set, 10-18.30 lun-sab, fino alle 14.30 dom ott-marzo; Ⓜ Palau Reial) Meta di pellegrinaggio per gli appassionati di calcio di tutto il mondo, lo stadio Camp Nou (p159) è un must per i tifosi del FC Barcelona. Nel corso di questa visita senza accompagnamento avrete modo di scoprire da vicino tutto ciò che riguarda la squadra, iniziando dalle mostre multimediali, i trofei e le sezioni storiche del museo e proseguendo con il tour dello stadio (calcolate circa due ore e mezzo in tutto).

★Museu-Monestir de Pedralbes

MONASTERO

(☎ 93 256 34 34; http://monestirpedralbes.bcn.cat; Baixada del Monestir 9; interi/bambini €5/gratuito, ingresso libero dom a partire dalle 15; ⏲ 10-17 mar-ven, fino alle 19 sab, fino alle 20 dom apr-set, 10-14 mar-ven, fino alle 17 sab e dom ott-marzo; 🚌 63, 68, 75, 78, H4, 🚊 FGC Reina Elisenda) Fondato nel 1326 e aperto al pubblico per la prima volta nel 1983, questo antico convento è oggi sede di un museo dedicato alla vita monastica (le poche monache rimaste si sono trasferite in edifici situati nelle vicinanze). Il monastero si trova in fondo alla Avinguda de Pedralbes, in una zona residenziale che fino al secolo scorso era aperta campagna e che ancora oggi è un angolo meravigliosamente tranquillo di Barcellona.

★CosmoCaixa

MUSEO

(Museu de la Ciència; ☎ 93 212 60 50; www.cosmocaixa.com; Carrer d'Isaac Newton 26; interi/bambini €4/gratuito, visite guidate a partire da €2, planetario €4; ⏲ 10-20 mar-dom; 🚌 60, 196) I bambini (e chi è rimasto fanciullo nell'animo) resteranno affascinati da questo museo della scienza. La sezione più entusiasmante è quella in cui è stato ricreato, su un'area di più di 1 kmq, un tratto di **foresta amazzonica** inondata (*Bosc Inundat*). Oltre un centinaio di specie animali e vegetali tipiche dell'Amazzonia (tra cui anaconde, rane velenose multicolori e caimani) popolano questo straordinario diorama vivente, nel quale potrete persino provare l'esperienza di un acquazzone tropicale.

Tibidabo

MONTAGNA

Il Tibidabo, la boscosa collina che incornicia il margine settentrionale della città, è la vetta più alta (512 m) della Serra de Collse-

rola. Oltre alla meravigliosa vista dalla sommità, il Tibidabo offre gli 8000 ettari del Parc de Collserola (p119), un parco divertimenti vecchio stile (p119), una **torre delle telecomunicazioni** (☎93 406 93 54; www.torredecollserola.com; Carretera de Vallvidrera al Tibidabo; interi/bambini €5,60/3,30; 🕒orario variabile, chiuso gen e feb; 🚌111, 🚡Funicular de Vallvidrera) con piattaforma panoramica e un'imponente **chiesa** (Basilica del Sacro Cuore di Gesù; ☎93 417 56 86; www.templotibidabo.es; Plaça de Tibidabo; ascensore €3,50; 🕒11-19; 🚌T2A, 🚡Funicular del Tibidabo) FREE che si staglia ben visibile da molti punti della città.

Parc d'Atraccions PARCO DIVERTIMENTI

(☎93 211 79 42; www.tibidabo.cat; Plaça de Tibidabo 3-4; adulti/bambini €28,50/10,30; 🕒chiuso gen e feb; 🚌T2A, 🚡Funicular del Tibidabo) Il motivo che spinge la maggior parte dei *barcelonins* a salire al Tibidabo sono i brividi offerti da questo parco divertimenti, situato nei pressi della stazione di arrivo della funicolare. Oltre alle vorticose giostre ad alta velocità e al cinema in 4D, ci sono anche attrazioni più classiche, come un vecchio trenino a vapore e il Museu d'Autòmats con la sua collezione di marionette automatiche, alcune delle quali risalgono addirittura al 1880. Consultate il sito web per conoscere gli orari di apertura, che variano nel corso dell'anno.

Jardins del Laberint d'Horta GIARDINI

(☎93 413 24 00; http://lameva.barcelona.cat; Passeig del Castanyers 1; interi/bambini €2,23/1,42, ingresso libero mer e dom; 🕒10-20 apr-ott, fino alle 19 dic-marzo; Ⓜ Mundet) Creato verso la fine del Settecento da Antoni Desvalls marquès d'Alfarràs i de Llupià, questo parco curatissimo è rimasto di proprietà privata fino agli anni '70, quando è stato aperto al pubblico. I giardini prendono il nome dal labirinto di siepi situato nel centro e sono attraversati da sentieri che costeggiano un laghetto artificiale, delle cascate, un padiglione neoclassico e un finto cimitero. Quest'ultimo s'ispira al romanticismo ottocentesco, caratterizzato da una visione languida della morte.

Parc de la Creueta del Coll PARCO

(Passeig de la Mare de Déu del Coll 77; 🕒10-21 apr-ott, fino alle 19 nov-marzo; 🚌92, 129, N5, Ⓜ Penitents) Con il suo bel laghetto balneabile, le altalene, le docce e uno snack bar, questo piacevole parco pubblico è molto frequentato dalle famiglie nelle calde giornate estive. L'area del parco è aperta tutto l'anno, mentre il lago è accessibile solo nei mesi estivi. Il Parc de la Creueta del Coll è situato all'interno di un profondo cratere formatosi dopo lunghi anni di lavori in una cava di pietra. Su un lato del cratere è sospesa un'enorme scultura di cemento creata da Eduardo Chillida e intitolata *Elogio del agua* (Elogio dell'acqua).

L'ingresso si trova in Carrer Mare de Déu del Coll, 1 km a est della stazione della metropolitana Penitents.

Bellesguard ARCHITETTURA

(☎93 250 40 93; www.bellesguardgaudi.com; Carrer de Bellesguard 16; interi/bambini €9/gratuito; 🕒10-15 mar-dom; 🚡FGC Avinguda Tibidabo) Questo capolavoro di Gaudí è stato riscoperto di recente e aperto al pubblico nel 2013. Costruito tra il 1900 e il 1909 come residenza privata per la famiglia Guilera (tuttora proprietaria del palazzo), ricorda nell'aspetto un castello, con tanto di mura merlate in pietra e mattoni, 'feritoie' con vetrate istoriate, ferro battuto in abbondanza e una slanciata torretta con una croce in cima nello stile di Gaudí: un'opera di grande fascino che fonde elementi gotici e modernisti.

Parc de Collserola PARCO

(☎93 280 35 52; www.parcnaturalcollserola.cat; Carretera de l'Església 92; 🕒Centre d'Informació 9.30-15, Can Coll 9.30-14.30 dom e festivi, chiuso fine giu-inizio set; 🚡FGC Baixador de Vallvidrera, 🚡Funicular de Vallvidrera) I *barcelonins* che desiderano fuggire dalla città senza fare troppi chilometri si recano in questo vasto parco collinare di 80 kmq. Ideale per chi ama fare passeggiate e andare in bicicletta, è pieno di ristoranti e snack bar. Procuratevi una cartina presso uno dei centri informazioni (per esempio quello in Carretera de l'Església 92, vicino alla stazione FGC di Baixador de Vallvidrera).

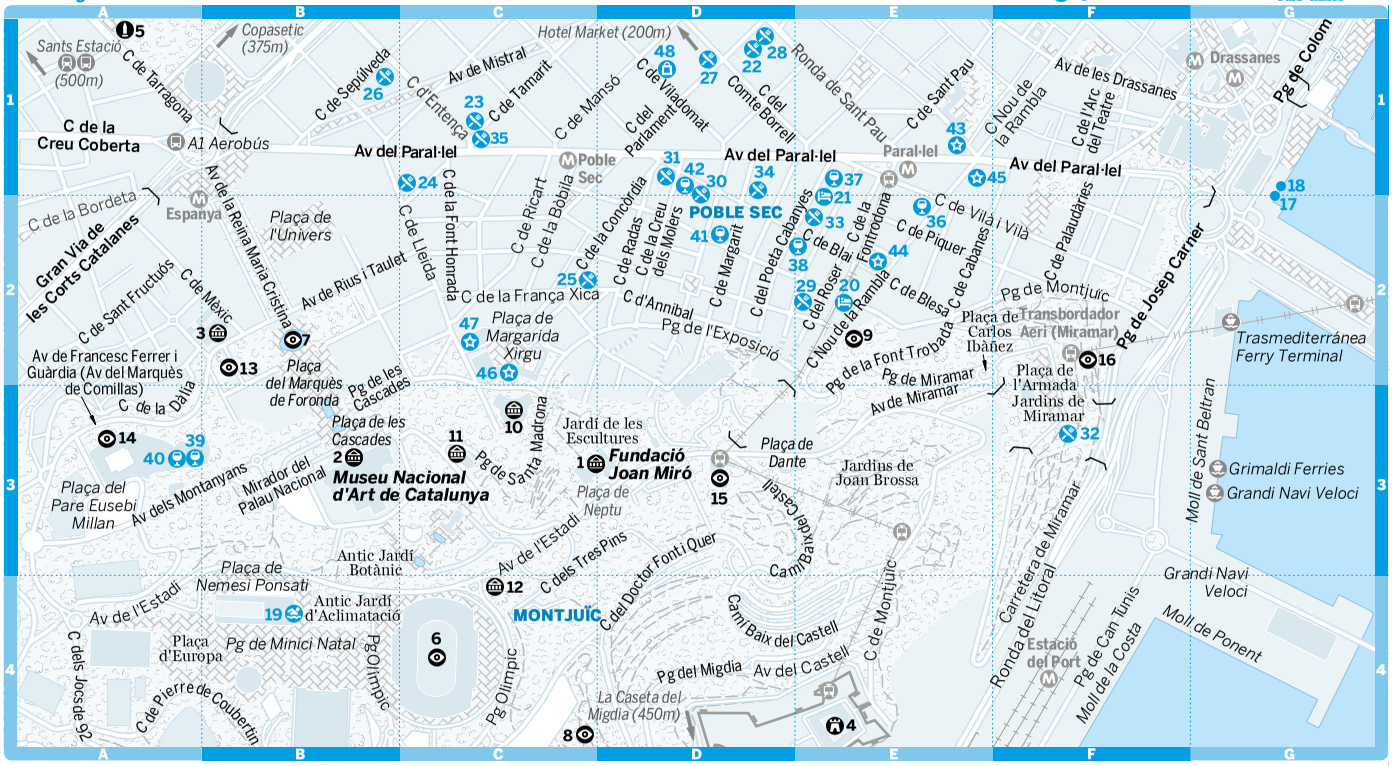
Montjuïc, Poble Sec e Sant Antoni

Splendidi musei, gallerie d'arte e giardini: i luoghi d'interesse sono troppo numerosi e distanti tra loro per poterli visitare in una sola giornata, pertanto la scelta dell'itinerario richiede un'accurata pianificazione.

★Museu Nacional d'Art de Catalunya MUSEO

(MNAC; cartina p120; ☎93 622 03 76; www.museunacional.cat; Mirador del Palau Nacional; interi/bambini €12/gratuito, ingresso libero sab a partire dalle 15 e prima domenica del mese, solo terrazza panoramica €2; 🕒10-20 mar-sab, fino alle 15 dom mag-set, fino alle 18 mar-sab ott-apr; 🚌55, Ⓜ Espanya) La scenografica sagoma neobarocca del Palau Nacional, che si staglia sulle pendici del Montjuïc,

Montjuïc e Poble Sec



Montjuïc e Poble Sec

Da non perdere

1 Fundació Joan Miró C3
2 Museu Nacional d'Art de Catalunya B3

Che cosa vedere

3 CaixaForum B2
4 Castell de Montjuïc E4
5 Dona i Ocell A1
6 Estadi Olímpic Lluís Companys C4
7 Font Màgica B2
8 Jardí Botànic C4
9 MUHBA Refugi 307 ..... E2
10 Museu d'Arqueologia de Catalunya C3
11 Museu Etnològic C3
12 Museu Olímpic i de l'Esport C4
13 Pavelló Mies van der Rohe B2
14 Poble Espanyol A3
15 Teleférico de Montjuïc D3
16 Teleférico del Puerto F2

Attività, corsi e tour

17 Las Golondrinas G2
18 Orsom G1
19 Piscines Bernat Picornell B4

Pernottamento

20 Hotel Brummell E2
21 Sant Jordi Mambo Tango E2

Pasti

22 Agust Gastrobar D1
23 Bodega 1900 ..... C1
24 Casa de Tapas Cañota C1
25 Casa Xica C2
26 Enigma B1
27 Federal D1
28 Horchateria Sirvent D1
29 Lascar 74 ..... E2
30 Malamén D1
31 Mano Rota D1
32 Martínez F3
33 Quimet i Quimet E2
34 Spice D1
35 Tickets C1

Locali e vita notturna

36 Abirradero E2
37 El Rouge E1
38 La Cambicha E2
39 La Terrazza A3
40 Pervert Club @ The One A3
41 Redrum D2
42 Tinta Roja D1

Divertimenti

43 BARTS E1
44 Gran Bodega Saltó E2
45 Sala Apolo E1
46 Teatre Lliure C2
47 Teatre Mercat De Les Flors C2

Shopping

48 Popcorn Store D1

è visibile da diversi punti della città. Il palazzo, costruito per l'Esposizione Universale del 1929 e restaurato nel 2005, ospita una vasta collezione d'arte prevalentemente catalana che spazia dall'Alto Medioevo agli inizi del XX secolo. I tesori più preziosi del museo sono gli straordinari affreschi romanici.

★Fundació Joan Miró MUSEO

(cartina p120; 93 443 94 70; www.fmirobcn.org; Parc de Montjuïc; interi/bambini €12/gratuito; 10-20 mar, mer, ven e sab, fino alle 21 gio, fino alle 15 dom; 55, 150, Paral·lel) Joan Miró, il più famoso artista barcellonese del XX secolo, donò questa fondazione alla sua città natale nel 1971. Il luminoso complesso di edifici progettati dall'architetto e amico Josep Lluís Sert (cui si deve anche lo studio di Miró a Maiorca) è letteralmente stipato di opere fondamentali dell'artista, dai primi incerti schizzi ai dipinti degli ultimi anni.

Teleférico de Montjuïc FUNIVIA

(cartina p120; 93 328 90 03; www.telefericdemontjuic.cat; Avinguda de Miramar 30; interi/bambini sola andata €8,20/6,50; 10-21 giu-set, 10-19 marzo-mag e ott, 10-18 nov-feb; 55, 150) Dalla Estació Parc Montjuïc, questa funivia raggiunge il Castell de Montjuïc passando per il punto panoramico chiamato *mirador*.

Teleférico del Puerto FUNIVIA

(cartina p120; 93 430 47 16; www.telefericodebarcelona.com; Avinguda de Miramar; sola andata/andata e ritorno €11/16,50; 10.30-20 giu-metà set, 10.30-19 marzo-mag e metà set-ott, 11-17.30 nov-feb; 150) Il sistema più veloce per raggiungere la spiaggia dalla montagna è la funivia che collega la Torre de Sant Sebastià, nella Barceloneta, con la stazione Miramar sul Montjuïc. Dall'Estació Parc Montjuïc, la Teleférico de Montjuïc raggiunge il Castell de Montjuïc passando per il *mirador*.

Museu d'Arqueologia de Catalunya
MUSEO

(MAC; cartina p120; 93 423 21 49; www.mac.cat; Passeig de Santa Madrona 39-41; interi/bambini €5,50/gratuito; 9.30-19 mar-sab, 10-14.30 dom; 55, M Poble Sec) Questo museo di archeologia, situato in quello che era il Palazzo delle Arti Grafiche durante l'Esposizione Universale del 1929, documenta le ricerche archeologiche condotte in Catalogna e in altre regioni spagnole. Tra i reperti figurano copie di teschi antecedenti all'Uomo di Neanderthal, incantevoli collane cartaginesi e croci visigote tempestate di pietre preziose.

MUHBA Refugi 307
SITO STORICO

(cartina p120; 93 256 21 22; http://ajuntament.barcelona.cat/museuhistoria; Carrer Nou de la Rambla 175; interi/bambini inclusa visita guidata €3,40/gratuito; visite guidate in inglese 10.30, in spagnolo 11.30, in catalano 12.30 dom; M Paral·lel) A Barcellona, che fu la città più bombardata durante la guerra civile, c'erano oltre 1300 rifugi antiaerei. Uno di questi è il Refugi 307, che gli abitanti della zona iniziarono a scavare in una falda del Montjuïc nel marzo del 1937 e che oggi fa parte del Museu d'Història de Barcelona (MUHBA). Il rifugio è aperto al pubblico solo la domenica con visita guidata; è necessario prenotare poiché i posti sono limitati.

Font Màgica
FONTANA

(cartina p120; 93 316 10 00; Avinguda de la Reina Maria Cristina; ogni 30 min 19.30-22.30 mer-dom giu-set, 21-22 gio-sab apr, mag e ott, 20-21 gio-sab nov-inizio gen e metà feb-marzo; M Espanya) FREE La Font Màgica, un'enorme fontana che corona la lunga estensione di Avinguda de la Reina Maria Cristina che culmina con la sontuosa facciata del Palau Nacional, offre uno spettacolo straordinario in cui l'acqua crea l'illusione di spumeggianti fuochi d'artificio o di un mistico caleidoscopio di colori.

Castell de Montjuïc
FORTEZZA

(cartina p120; 93 256 44 45; http://ajuntament.barcelona.cat/castelldemontjuic; Carretera de Montjuïc 66; interi/bambini €5/3, ingresso libero dom a partire dalle 15 e prima domenica del mese; 10-20 apr-ott, fino alle 18 nov-marzo; 150, Teleférico de Montjuïc, Castell de Montjuïc) Questo austero *castell* (castello fortificato) domina il versante sud-orientale del Montjuïc offrendo una vista magnifica sul mare. La struttura attuale risale al periodo compreso tra la fine del XVII e il XVIII secolo. Per buona parte della sua cupa storia è stato usato per sorvegliare la città, come carcere per i prigionieri politici e come luogo di esecuzioni.

Poble Espanyol
CENTRO CULTURALE

(cartina p120; www.poble-espanyol.com; Avinguda de Francesc Ferrer i Guàrdia 13; interi/bambini €14/7; 9-20 lun, fino alle 24 mar-gio e dom, fino alle 3 ven, fino alle 4 sab; 13, 23, 150, M Espanya) Benvenuti in Spagna! In *tutta* la Spagna! Questo 'Villaggio spagnolo', realizzato in occasione dell'Esposizione Universale del 1929 per il 'settore artigianato', è un'interessante rassegna dell'architettura spagnola. Girando per il Poble, viaggerete dall'Andalusia alle Baleari nell'arco di un paio d'ore, ammirando riproduzioni sorprendentemente accurate degli edifici caratteristici delle varie regioni della Spagna. Il villaggio comprende in totale 117 edifici, nei quali ci sono 17 ristoranti, alcuni bar e caffè, 20 negozi d'artigianato e laboratori (di vetrai e altri artigiani) e qualche negozio di souvenir.

CaixaForum
GALLERIA D'ARTE

(cartina p120; 93 476 86 00; www.caixaforum.es; Avinguda de Francesc Ferrer i Guàrdia 6-8; interi/bambini €4/gratuito, ingresso libero prima domenica del mese; 10-20; M Espanya) L'istituto di credito Caixa dedica molte risorse alla promozione (e all'acquisizione) di ogni forma di espressione artistica, soprattutto contemporanea. Il suo principale spazio espositivo a Barcellona ospita parte del consistente patrimonio artistico della banca, che vanta opere provenienti da tutto il mondo. La collezione ha sede in un'ex struttura industriale in mattoni riconvertita, la Fàbrica Casaramona, che fu realizzata dall'architetto modernista Puig i Cadafalch e che, fra il 1940 e il 1993, ospitava il primo squadrone del corpo di polizia a cavallo (per un totale di 120 cavalli).

Museu Etnològic
MUSEO

(cartina p120; 93 424 68 07; http://ajuntament.barcelona.cat/museuetnologic; Passeig de Santa Madrona 16-22; interi/bambini €5/gratuito, ingresso libero dom 16-20 e prima domenica del mese; 10-19 mar-sab, fino alle 20 dom; 55) Il museo etnologico di Barcellona presenta un'interessante collezione permanente che attinge al ricco patrimonio culturale della Catalogna. Le mostre illustrano i miti delle origini, le feste religiose, le tradizioni popolari e il connubio tra sacro e profano (a questo riguardo notate, nella scena della Natività, il bizzarro personaggio catalano del *caganer*, che raffigura un uomo che defeca).

Jardí Botànic
GIARDINI

(cartina p120; www.museuciencies.cat; Carrer del Doctor Font i Quer 2; interi/bambini €3,50/gratuito, ingresso libero dom a partire dalle 15 e prima dome-

nica del mese; 10-19 apr-set, fino alle 17 ott-marzo; 55, 150) In questo giardino botanico crescono circa 40.000 piante di 1500 specie tipiche della zona mediterranea e di aree climatiche affini. Vedrete varietà botaniche della Spagna e delle Isole Canarie, dell'Africa settentrionale, dell'Australia, della California, del Cile e del Sud Africa.

Estadi Olímpic Lluís Companys STADIO
(cartina p120; 93 426 20 89; www.estadiolimpic.cat; Passeig Olímpic 15-17; 8-20 mag-set, 10-18 ott-apr; 13, 150) FREE Inaugurato nel 1929, l'Estadi Olímpic fu ristrutturato in occasione delle Olimpiadi del 1992. Se avete visto i Giochi in TV, questa struttura in grado di accogliere 60.000 spettatori potrebbe sembrarvi incredibilmente piccola, e così pure il braciere verso il quale un arciere lanciò la freccia infuocata per accendere la fiaccola olimpica durante la cerimonia inaugurale.

Cementiri del Sud-Oest CIMITERO
(Cementiri Nou; 93 484 19 99; www.cbsa.cat; Carrer de la Mare de Déu de Port 56-58; 8-18; 21, 107) FREE Questo enorme cimitero, aperto nel 1883 sul fianco meridionale della collina a sud dell'Anella Olímpica, è un bizzarro insieme di tombe elaborate progettate da architetti per le famiglie ricche e piccoli loculi per tutti gli altri. Qui sono sepolti vari artisti e personaggi politici catalani; presso l'ingresso meridionale si trova inoltre la Col·lecció de Carrosses Fúnebres (p123). La domenica e nei giorni festivi l'autobus n. 107 effettua servizio all'interno del cimitero; dal lunedì al sabato potete prendere l'autobus n. 21, che ferma nei pressi dell'entrata.

Museu Olímpic i de l'Esport MUSEO
(cartina p120; 93 292 53 79; www.museuolimpicbcn.cat; Avinguda de l'Estadi 60; interi/bambini €5,80/gratuito; 10-20 mar-sab, fino alle 14.30 dom apr-set, 10-18 mar-sab, fino alle 14.30 dom ott-marzo; 55, 150) Il Museu Olímpic i de l'Esport è un interessante museo interattivo dedicato alla storia dello sport e dei Giochi Olimpici. Dalla biglietteria si scende una rampa che si snoda al di sotto del livello stradale, lungo la quale alcuni allestimenti illustrano la storia dello sport dall'antichità ai giorni nostri.

Pavelló Mies van der Rohe ARCHITETTURA
(cartina p120; 93 215 10 11; www.miesbcn.com; Avinguda de Francesc Ferrer i Guàrdia 7; interi/bambini €5/gratuito; 10-20 marzo-ott, 10-18 nov-feb; M Espanya) Nella sua bellezza e semplicità, il Pavelló Mies van der Rohe è un edificio emblematico del movimento modernista. La struttura è stata oggetto di numerosi studi e interpretazioni e ha ispirato diverse generazioni di architetti. Tuttavia, a meno che non siate grandi appassionati di architettura, la visita dell'edificio non riserva molto di più rispetto a ciò che si riesce a cogliere già dall'esterno.

Col·lecció de Carrosses Fúnebres MUSEO
(93 484 19 99; www.cbsa.cat; Carrer de la Mare de Déu de Port 56-58; 10-14 sab e dom; 21,107) FREE Se vi affascinano i carri funebri d'epoca, questa collezione di sontuose carrozze funebri in uso tra fine Settecento e metà Novecento situata presso il Cementiri del Sud-Oest (p123) rappresenta probabilmente la meta più strana della città, un luogo dove contemplare lo sfarzo con cui alcuni si accingevano a compiere il loro ultimo viaggio su questa terra. L'impresa di pompe funebri che gestisce il museo sostiene che, nel suo genere, si tratta del più grande del mondo.

Attività

Base Nautica Municipal SPORT ACQUATICI
(93 221 04 32; www.basenautica.org; Avinguda de Litoral; lezioni di 2 h a partire da €40, noleggio attrezzatura a partire da €20 l'ora, noleggio muta €10 al giorno; 10-19; M Poblenou) Poco distante dalla Platja de la Mar Bella, la Base Nautica Municipal è il posto giusto per imparare le nozioni di base di kayak, windsurf, vela in catamarano o stand-up paddling. Le tariffe sono più basse se si è in gruppi di due o più persone; sono disponibili anche corsi più lunghi da otto a 12 ore in varie giornate. Inoltre noleggia attrezzature e mute.

Aire De Barcelona SPA
(cartina p106; 93 295 57 43; www.airedebarcelona.com; Passeig de Picasso 22; bagni termali e aromaterapia lun-gio €36, ven-dom €39; 9-23 domgio, fino alle 24 ven e sab; M Arc de Triomf) Con le luci soffuse e l'aria pervasa di profumi rilassanti, questo hammam sotterraneo potrebbe essere il modo perfetto per concludere una giornata. Bagni d'acqua calda, tiepida e fredda, bagno turco e diversi tipi di massaggi (tra cui uno su una lastra di marmo caldo) garantiscono un'ora di pura beatitudine. Prenotate e portatevi il costume da bagno.

Club Natació Atlètic-Barcelona NUOTO
(cartina p108; 93 221 00 10; www.cnab.cat; Plaça del Mar; ingresso giornaliero interi/bambini €12,55/7,15; 7-23 lun-ven, fino alle 22 sab, fino alle 20 dom; V15, 39, 59, 64, M Barceloneta) In

attività dal 1907, questo centro sportivo ha una piscina coperta e due scoperte, di cui una riscaldata in inverno. L'ingresso comprende l'uso della palestra, della spa e della spiaggia privata.

Piscines Bernat Picornell NUOTO
(cartina p120; ☎93 423 40 41; www.picornell.cat; Avinguda de l'Estadi 30-38; interi/bambini €11,90/7,30, orario nudisti €6,55/4,70; ⊙6.45-24 lun-ven, 7-21 sab, 7.30-16 dom; 🚌13, 150) È la piscina olimpionica di Barcellona, sul Montjuïc. Nelle tariffe d'ingresso è compreso l'uso della palestra, della sauna, dell'idromassaggio e del bagno turco. Al sabato sera, tra le 21 e le 23, la piscina (con accesso a sauna e bagno turco) è aperta solo ai nudisti. La piscina coperta è riservata ai nudisti anche la domenica dalle 16.15 alle 18, da ottobre a maggio.

My Beautiful Parking BICICLETTA
(cartina p98; ☎93 510 8724; www.mybeautifulparking.com; Carrer de la Bòria 17; noleggio biciclette per 2/24 h €5/14; ⊙10.30-20 lun-sab, anche dom apr-set; Ⓜ Jaume I) Simpatico negozio che noleggia tre tipologie di biciclette – pieghevole, 'track' e 'city' – a partire da €5 per due ore.

Tour

Bus Turístic IN AUTOBUS
(☎93 298 70 00; www.barcelonabusturistic.cat; interi/bambini 1 giorno €29/16, 2 giorni €39/16; ⊙9-20) Autobus hop-on hop-off che tocca praticamente tutti i principali siti d'interesse turistico della città. Ci sono tre circuiti diversi per un totale di 44 fermate; i due circuiti principali richiedono circa due ore, mentre il terzo (in servizio dal Port Olímpic a El Fòrum da aprile a settembre) è meno interessante per i turisti. Gli opuscoli con la descrizione del servizio sono disponibili presso gli uffici turistici, gli uffici TMB e numerosi alberghi. Il biglietto per il Bus Turístic dà diritto a riduzioni in alcuni musei.

Barcelona Walking Tours A PIEDI
(cartina p112; ☎93 285 38 34; www.barcelonaturisme.com; Plaça de Catalunya 17; Ⓜ Catalunya) L'**Oficina d'Informació de Turisme de Barcelona** (cartina p112; ☎93 285 38 34; www.barcelonaturisme.com; Plaça de Catalunya 17-S, piano interrato; ⊙8.30-21; Ⓜ Catalunya) organizza una serie di passeggiate guidate della durata di un'ora (anche in inglese). Un itinerario esplora il Barri Gòtic (interi/bambini €16/gratuito), un altro è dedicato a Picasso (€22/7) e un terzo illustra i principali capolavori del modernismo (€16/gratuito). L'ufficio turistico propone anche un tour per gourmet di due ore con degustazioni (€22/7), passeggiate dedicate alla street art e gite in bicicletta (a partire da €17). Prenotando online si ha diritto allo sconto del 10% su tutti i tour.

Devour Barcelona TOUR
(☎695 111832; www.devourbarcelonafoodtours.com; tour €49-99) Guide esperte conducono interessanti visite che mescolano gastronomia e storia a Gràcia, alla Barceloneta e nella Ciutat Vella. Le visite durano in genere da tre a quattro ore e offrono la possibilità di assaggiare i prodotti di piccoli produttori locali e di visitare gastronomie tradizionali a conduzione familiare.

My Favourite Things TOUR
(☎637 265405; www.myft.net; tour a partire da €26) Organizza visite guidate (per gruppi di 10 persone al massimo) ispirate a vari temi, tra cui street art, shopping, gastronomia, ci-

VIAGGIARE CON I BAMBINI

Barcellona è una meta fantastica per i bambini di tutte le età, che i catalani coinvolgono in attività 'da adulti', come cenare tardi nei ristoranti e nei bar. I più piccoli saranno ricoperti di attenzioni e i più grandicelli ameranno la calorosa accoglienza mediterranea.

Babysitting Per trovare una baby sitter rivolgetevi a Tender Loving Canguros (https://tlcanguros.wordpress.com) o a **5 Serveis** (☎93 412 56 76; www.5serveis.com; Carrer de Pelai 50; Ⓜ Catalunya).

Rifornimenti In qualsiasi farmacia della città troverete pannolini, succhiotti, creme e latte in polvere. I pannolini costano meno nei supermercati.

Metropolitana La metropolitana di Barcellona è accessibile con i passeggini, ma fate attenzione ai borseggiatori.

Accessibilità I vicoli della Ciutat Vella, con la pavimentazione acciottolata e il traffico imprevedibile, sono i luoghi meno adatti della città per i passeggini.

nema, musica e quartieri dimenticati. Propone anche corsi di flamenco e salsa, laboratori di cucina ed escursioni in bicicletta a Barcellona e dintorni. Le attività meno richieste hanno tariffe più elevate e si tengono in orari variabili.

Bike Tours Barcelona IN BICICLETTA
(cartina p106; ☎ 93 268 21 05; www.biketoursbarcelona.com; Carrer de l'Esparteria 3; €25 per persona; ⏲ 10-19; Ⓜ Jaume I) Una delle numerose agenzie che offrono visite guidate in bicicletta. Il tour dura tre ore e comprende il Barri Gòtic, il lungomare, la Sagrada Família e altre opere di Gaudí. Si parte dall'ufficio turistico di Plaça de Sant Jaume; consultate il sito web per conoscere gli orari e per informazioni dettagliate sulle visite alle aziende vinicole. Noleggia anche biciclette a partire da €5 l'ora.

Feste ed eventi

Festes de Santa Eulàlia CULTURA
(http://lameva.barcelona.cat/santaeulalia; ⏲ feb) Questa grande festa invernale che si tiene intorno al 12 febbraio celebra la prima santa patrona di Barcellona con una settimana di eventi culturali, tra cui sfilate di *gegants* (giganteschi pupazzi), installazioni artistiche all'aperto, spettacoli teatrali, *correfocs* (una sfilata di mostri e diavoli che corrono per le strade con petardi e fuochi d'artificio) e *castells* (castelli umani).

Dia de Sant Jordi CULTURA
(⏲ 23 apr) A Barcellona la festa del santo patrono della Catalogna (san Giorgio) coincide con la Giornata del Libro: amici e innamorati si regalano libri e rose e le case editrici lanciano nuovi titoli. Per l'occasione La Rambla, Plaça de Sant Jaume e altre vie e piazze del centro si riempiono di bancarelle di libri e di fiori.

Primavera Sound MUSICA
(www.primaverasound.com; ⏲ mag-giu) Per tre giorni tra fine maggio e inizio giugno, nel Parc del Fòrum e in altri punti della città si esibiscono DJ e band di fama internazionale.

Sónar MUSICA
(www.sonar.es; ⏲ giu) Un evento imponente dedicato alla musica elettronica, con DJ, concerti, laboratori musicali, fiere discografiche e street art. Si tiene di solito a metà giugno; le sedi cambiano di anno in anno.

La Revetlla de Sant Joan CULTURA
(Nit de Sant Joan, Verbenas de Sant Joan; http://santjoan.bcn.cat; ⏲ giu) Il 23 giugno i barcellonesi si riversano nelle strade oppure organizzano feste in casa per celebrare la Revetlla de Sant Joan (Notte di San Giovanni) con grandi bevute, balli, falò e fuochi d'artificio.

Pride Barcelona LGBT
(www.pridebarcelona.org; ⏲ fine giu-inizio lug) Il Gay Pride di Barcellona prevede una settimana di festeggiamenti intorno alla fine di giugno o all'inizio di luglio, con un fitto programma di eventi culturali e concerti, oltre all'imponente parata dell'orgoglio gay che si svolge la domenica.

Festa Major de Gràcia CULTURA
(www.festamajordegracia.org; ⏲ agosto) In occasione di questa festa, che si tiene per una settimana intorno al 15 agosto, i residenti addobbano le strade di Gràcia in vista del concorso che premierà le decorazioni più elaborate. Il programma prevede inoltre concerti all'aperto gratuiti, fiere e altri eventi.

Festes de la Mercè CULTURA
(www.bcn.cat/merce; ⏲ set) Nel corso di quattro giorni, la festa più importante della città vede avvicendarsi concerti, balli, *castells*, uno spettacolo pirotecnico sincronizzato con le fontane del Montjuïc, pupazzi giganti il sabato e, la domenica, *correfocs*. L'evento cade intorno al 24 settembre.

Reis/Reyes CULTURA
(⏲ 6 gen) Il 6 gennaio si festeggia l'Epifanía (Epifania), nota anche come Dia dels Reis Mags/Día de los Reyes Magos (Festa dei Re Magi). La sera prima, i bambini si divertono un mondo alla Cavalcada dels Reis Mags (Sfilata dei Re Magi), una pittoresca parata con musica e carri allegorici dai quali si lanciano alla folla (tra cui non pochi adulti) dolci e caramelle.

Pernottamento

La Rambla e il Barri Gòtic

Alberg Hostel Itaca OSTELLO €
(cartina p98; ☎ 93 301 97 51; www.itacahostel.com; Carrer de Ripoll 21; letti in camerata €15-27, doppie senza bagno €76; ❄ 📶; Ⓜ Jaume I) Questo ostello luminoso e tranquillo vicino alla cattedrale offre camerate spaziose (da sei a 10 posti letto) con pavimenti in parquet e colori primaverili, e due camere doppie. L'atmosfera è vivace e conviviale grazie anche alle attività organizzate (giri dei pub, esibizioni di flamenco, visite guidate a piedi gratuite tutti i giorni), il che ne fa una buona soluzione per chi viaggia da solo.

Kabul OSTELLO €
(cartina p98; 93 318 51 90; www.kabul.es; Plaça Reial 17; letti in camerata a partire da €11; ❄ 🛜; Ⓜ Liceu) Le camerate sono piccole e anguste, il personale ha modi bruschi e chi ha il sonno leggero può scordarsi di riuscire a dormire prima delle 4 di mattina, ma questo ostello situato in pieno centro è il preferito da chi ama fare baldoria. Le numerose attività serali (giri dei pub, serate in discoteca) e le vivaci zone comuni, tra cui una lounge con tavolo da biliardo e una bella terrazza sul tetto, invitano a socializzare con gli altri ospiti.

Hotel Continental HOTEL €€
(cartina p98; 93 301 25 70; www.hotelcontinental.com; La Rambla 138; singole/doppie a partire da €110/116; ❄ 🛜; Ⓜ Catalunya) George Orwell soggiornò in questo albergo nel 1937 al suo rientro dal fronte durante la guerra civile spagnola, quando Barcellona era lacerata dalle lotte tra le fazioni. Le camere sono consunte e piuttosto spartane, ma sono abbellite da piccoli tocchi romantici come i ventilatori a pale sul soffitto, i letti in ottone e i copriletto con volant. Spendendo €20 in più avrete una camera con un balconcino affacciato sulla Rambla. Il buffet gratuito è disponibile 24 ore su 24.

Vrabac B&B €€
(cartina p98; 663 494029; https://vrabacguesthouse.wordpress.com; Carrer de la Portaferrissa 14; singole/doppie con prima colazione €65/85; ❄ 🛜; Ⓜ Liceu) Situato in posizione centrale poco lontano dalla Rambla, il Vrabac si trova in un palazzo d'epoca splendidamente restaurato, con soffitti decorati originali, pareti in pietra a vista e grandi dipinti a olio. Le camere sono diverse per dimensioni e arredamento: le migliori hanno eleganti pavimenti di ceramica, ampi balconi e bagno privato, mentre le più economiche sono piccole ed essenziali e non hanno il bagno, per cui non ci sentiamo di consigliarle. Accettano solo contanti.

Soho House BOUTIQUE HOTEL €€€
(cartina p98; 93 220 46 00; www.sohohousebarcelona.com; Plaça del Duc de Medinaceli 4; camere a partire da €300; ❄ 🛜 🏊; Ⓜ Drassanes) Elegante avamposto del famoso club londinese, ha camere lussuose, un bar esclusivo frequentato da celebrità e una terrazza sul tetto con piscina e vista mozzafiato sul mare. Cecconi's, il ristorante italiano al piano terra, merita di per sé.

Serras Hotel BOUTIQUE HOTEL €€€
(cartina p98; 93 169 18 68; www.hoteltheserrasbarcelona.com; Passeig de Colom 9; camere a partire da €266; ❄ 🛜 🏊; Ⓜ Barceloneta) Fresco e originale hotel a cinque stelle dotato di tutti i comfort – incluso un rooftop bar con una piccola piscina e una magnifica vista sul porto –, ma non è mai formale. Le camere sul lato anteriore sono più luminose e hanno una vista migliore (in alcuni casi dalla vasca da bagno), ma quelle laterali non sono disturbate dal rumore del traffico.

Hotel Neri HOTEL DI DESIGN €€€
(cartina p98; 93 304 06 55; www.hotelneri.com; Carrer de Sant Sever 5; doppie €362; ❄ 🛜; Ⓜ Liceu) Questo tranquillo albergo si trova in un palazzo d'epoca ben restaurato a un passo da Plaça de Sant Felip Neri. Le pareti in arenaria e i mobili in legno hanno un fascino antico, mentre le camere offrono il massimo delle comodità moderne, incluse TV con schermo al plasma e lampade a raggi infrarossi nei bagni di design rivestiti in pietra. Potete scegliere il tipo di lenzuola e di cuscini che preferite e prendere il sole sulla terrazza sul tetto.

Hotel 1898 HOTEL DI LUSSO €€€
(cartina p98; 93 552 95 52; www.hotel1898.com; La Rambla 109; doppie €189-221; ❄ 🛜 🏊; Ⓜ Liceu) L'ex sede della Compañía de Tabacos Filipinas è stata trasformata in un albergo di lusso. Tutte le camere sono moderne ed eleganti, hanno pavimenti in parquet e sono arredate con gusto. Alcune sono un po' piccole, ma le deluxe e le suite sono dotate di terrazza privata. La terrazza sul tetto con bar e piscina è incantevole.

DO Reial BOUTIQUE HOTEL €€€
(cartina p98; 93 481 36 66; www.hoteldoreial.com; Plaça Reial 1; singole/doppie con prima colazione a partire da €288/360; ❄ 🛜 🏊; Ⓜ Liceu) Affacciata sulla magnifica piazza da cui prende il nome, questa struttura offre 18 camere progettate con gusto, con pavimenti in listoni di legno, soffitto con travi a vista e, soprattutto, isolamento acustico. Il servizio è eccellente e l'ampia gamma di servizi comprende una terrazza sul tetto (con un bar in estate), una piccola piscina, solarium e spa. I ristoranti dell'albergo preparano piatti con ingredienti freschi e attirano buongustai.

El Raval

Hotel Peninsular HOTEL €
(cartina p98; 93 302 31 38; www.hotelpeninsular.net; Carrer de Sant Pau 34; singole/doppie €53/80; ❄ 🛜; Ⓜ Liceu) Questo albergo situato in un ex convento (che era collegato da una

galleria all'Església de Sant Agustí) è un'oasi ai margini del Barri Xino, un quartiere dall'aria un po' equivoca. L'atrio pieno di piante si estende per tutta l'altezza e quasi tutta la lunghezza dell'edificio. Le 60 camere, con pavimenti di piastrelle e pareti imbiancate a calce, sono semplici ma spaziose e ben tenute. In bassa stagione praticano sconti consistenti.

★Barceló Raval HOTEL DI DESIGN €€
(cartina p98; 93 320 14 90; www.barceloraval.com; Rambla del Raval 17-21; camere a partire da €144; ❄ ; M Liceu) Parte dei progetti di riqualificazione del Raval, questo hotel dal design all'avanguardia è un'alta torre a base ovale che offre una vista magnifica dalla terrazza sul tetto. Le camere sfoggiano un'eleganza minimal (molto bianco con tocchi di verde acido e rosso rubino) e sono dotate di macchine per il caffè Nespresso e iPod dock. Il bar-ristorante B-Lounge è uno dei più apprezzati in città sia per la cucina sia per i cocktail.

Chic & Basic Ramblas HOTEL DI DESIGN €€
(cartina p98; 93 302 71 11; www.chicandbasicramblashotel.com; Passatge Gutenberg 7; camere €156-208; ❄ ; M Drassanes) L'ultimo nato della catena Chic & Basic è finora il più stravagante, con interni originali e pittoreschi che colpiscono non appena si varca la soglia e si vede una Seat 600 d'epoca nella hall. Anche le camere sono esplosioni di colore e ciascuna rende omaggio a un aspetto della Barcellona anni '60. Tutte sono dotate di balcone e di una piccola cucina. Il nome può essere fuorviante, poiché l'albergo si trova nel Raval.

Hotel Sant Agustí HOTEL €€
(cartina p98; 93 318 16 58; www.hotelsa.com; Plaça de Sant Agustí 3; camere €115-152; ❄ ; M Liceu) Aperto nel 1840 in un monastero settecentesco, è l'albergo più antico della città. La posizione è perfetta, in una piazzetta caratteristica a pochi passi dalla Rambla. Le camere sono pulitissime, quasi tutte ampie e molto luminose. Le doppie all'ultimo piano hanno il soffitto mansardato e vista panoramica sui tetti di Barcellona.

Casa Camper HOTEL DI DESIGN €€€
(cartina p98; 93 342 62 80; www.casacamper.com; Carrer d'Elisabets 11; singole/doppie €277/297; ❄ ; M Catalunya) La vasta hall sembra un museo di arte contemporanea, ma la vera sorpresa sono le camere, arredate nei toni del rosso, nero e bianco. Quasi tutte offrono due spazi separati da un corridoio: una zona notte con bagno affacciata su un tranquillo giardino verticale e un salotto con balcone, TV e amaca. Chi desidera maggiore privacy può optare per le camere con vista sulla città, che integrano i due spazi in un unico ambiente. Dalla terrazza sul tetto si gode una vista senza pari della città.

Hotel España HOTEL €€€
(cartina p98; 93 550 00 00; www.hotelespanya.com; Carrer de Sant Pau 9-11; camere €261-282; ❄ ; M Liceu) Conosciuto soprattutto per il magnifico stile modernista delle sale da pranzo e del bar, opera dell'architetto Lluís Domènech i Montaner, dello scultore Eusebi Arnau e del pittore Ramon Casas, questo albergo ha camere lussuose e moderne in un edificio che conserva ancora un po' del suo antico fascino. Sulla terrazza sul tetto ci sono una piccola piscina, un solarium e un bar.

Il ristorante al piano terra, La Fonda, serve specialità catalane dal buon rapporto qualità-prezzo.

La Ribera

Pensió 2000 PENSIÓN €
(cartina p112; 93 310 74 66; www.pensio2000.com; Carrer de Sant Pere més Alt 6; doppie €70-80; ❄ ; M Urquinaona) Questa *pensión* a gestione familiare si trova al primo piano di fronte al sontuoso Palau de la Música Catalana. Dispone di sette doppie abbastanza spaziose con pavimenti a mosaico, tutte dotate di bagno privato. C'è anche un piccolo cortile dove si può fare colazione.

Pensión Francia PENSIÓN €
(cartina p106; 93 319 03 76; Carrer de Rera Palau 4; doppie €90; ; M Barceloneta) Un fresco profumo di bucato vi accoglie in questa graziosa piccola *pensión* situata in ottima posizione vicino al mare, al Parc de la Ciutadella e ai locali notturni del Born. Le 11 camere semplici e senza troppi fronzoli sono pulitissime; quelle con il balcone ricevono molta luce naturale e sono abbastanza silenziose.

Hotel Banys Orientals BOUTIQUE HOTEL €€
(cartina p106; 93 268 84 60; www.hotelbanysorientals.com; Carrer de l'Argenteria 37; singole/doppie €72/120; ❄ ; M Jaume I) Prenotate con largo anticipo se volete trovare una camera in questo albergo di design che riscuote un grande successo. L'accostamento tra le fresche tonalità dell'azzurro e dell'acquamarina e i pavimenti scuri conferisce un fascino discreto a questo boutique hotel dalle linee sobrie. Tutte le camere, abbastanza piccole, si affacciano sulla strada o sui vicoli interni.

L'albergo dispone di suite più spaziose in altri due edifici vicini.

Grand Hotel Central HOTEL DI DESIGN €€€
(cartina p98; 93 295 79 00; www.grandhotelcentral.com; Via Laietana 30; doppie €218; P ✻ ᯤ; M Jaume I) Con le sue camere perfettamente insonorizzate di almeno 21 mq e una infinity pool sul tetto, questo hotel di design è uno dei migliori di Via Laietana. Le camere sono arredate con gusto e sfoggiano soffitti alti, colori neutri (beige, marrone e crema), pavimenti in legno scuro e luci soffuse.

La Barceloneta e il lungomare

Equity Point Sea Hostel OSTELLO €
(cartina p108; 93 231 20 45; www.equity-point.com; Plaça del Mar 1-4; letti in camerata €20-34; ✻ @ ᯤ; V15, 39, M Barceloneta) Animato ostello in un edificio a più piani alquanto brutto situato di fronte al mare. Le camere sono essenziali, piuttosto strette e rumorose (portatevi i tappi per le orecchie), ma è impossibile trovarsi più vicini di così alla spiaggia. A disposizione degli ospiti c'è una cucina comune. In questa struttura non sono ammessi gli alcolici.

Bed & Beach GUESTHOUSE €€
(630 528156; www.bedandbeachbarcelona.com; Pasaje General Bassols 26; doppie €75-130, singole/doppie senza bagno €40/70; ✻ ᯤ; M Bogatell) Situata in una stradina tranquilla 200 m a ovest della spiaggia, questa guesthouse offre otto camere pulite e confortevoli abbastanza diverse tra loro. Alcune sono prive di luce naturale, mentre altre sono luminose, arredate con mobili semplici e moderni e dotate di angolo cottura. C'è anche una cucina completamente accessoriata per chi preferisce prepararsi i pasti da sé. La terrazza sul tetto è un bel posto per un drink pomeridiano. È obbligatorio togliersi le scarpe (ma vi verranno fornite le pantofole).

Poblenou Bed & Breakfast GUESTHOUSE €€
(93 221 26 01; www.hostalpoblenou.com; Carrer del Taulat 30; singole/doppie a partire da €55/88; ✻ @ ᯤ; M Llacuna) A pochi passi dalla spiaggia e dalla Rambla del Poblenou piena di ristoranti, questa casa degli anni '30 con alti soffitti e magnifici pavimenti piastrellati ha sei belle camere abbastanza diverse fra loro, ognuna dedicata a un artista spagnolo. Tutte sono dotate di letti comodi e arredate con freschi colori tenui, e qualcuna ha anche un terrazzino. Da maggio a novembre è richiesta una permanenza di almeno due notti.

Hotel 54 HOTEL €€
(cartina p108; 93 225 00 54; www.hotel54barceloneta.es; Passeig de Joan de Borbó 54; singole/doppie a partire da €135/155; ✻ @ ᯤ; M Barceloneta) La principale attrattiva dell'Hotel 54 è senza dubbio la posizione. Le camere moderne, con i pavimenti di piastrelle scure e i bagni di design, sono richiestissime per la vista sul porto turistico e sul tramonto. Altre camere si affacciano invece sui vicoli della Barceloneta. C'è anche una terrazza sul tetto da cui si ammira un bel panorama sul porto e sulla città.

Pullman Barcelona Skipper Hotel HOTEL €€€
(cartina p108; 93 221 65 65; www.pullmanhotels.com; Avinguda del Litoral 10; doppie/suite a partire da €212/475; P ✻ @ ᯤ; M Ciutadella Vila Olímpica) Potrete ammirare la scintillante scultura *Peix* (p105) di Frank Gehry dalla infinity pool sul tetto e da molte delle 241 camere eleganti (alcune con terrazza privata) di questo hotel a cinque stelle. C'è un'altra piscina all'aperto nel cortile interno. L'albergo è attrezzato per accogliere le famiglie con camere comunicanti, culle, lettini e servizio di babysitting.

W Barcelona HOTEL €€€
(93 295 28 00; www.w-barcelona.com; Plaça de la Rosa del Vents 1; doppie/suite a partire da €314/554; P ✻ @ ᯤ; V15, 39, M Barceloneta) Progettata dall'architetto barcellonese Ricardo Bofill e inaugurata nel 2009, questa spettacolare torre di vetro a forma di vela è ormai diventata un simbolo dello skyline costiero cittadino. Le 473 camere e le 67 suite rappresentano il massimo dell'eleganza contemporanea. Gli ospiti possono dividersi tra la palestra, l'infinity pool (con cocktail bar), la spa e il ristorante dello chef stellato Carles Abellán.

Sagrada Família e L'Eixample

Urbany Barcelona OSTELLO €
(93 245 84 14; www.urbanyhostels.com; Avinguda Meridiana 97; letti in camerata/singole/a 2 letti a partire da €29,50/118/126; ✻ @ ᯤ; M Clot, Encants) Vicino a El Poblenou, questo imponente ostello con 400 posti letto, un ampio bar-lounge circondato da graffiti e una grande terrazza con vista sulla splendida Torre Glòries di Jean Nouvel è il posto ideale per incontrare altri viaggiatori. Le camere singole e a due letti sono dotate di bagno privato e minifrigo. C'è anche una cucina completa-

mente accessoriata per chi preferisce prepararsi i pasti da sé. Gli ospiti dell'ostello hanno inoltre accesso a una piscina con palestra situata nelle vicinanze.

★Praktik Rambla
BOUTIQUE HOTEL €€

(cartina p112; 93 343 66 90; www.hotelpraktikrambla.com; Rambla de Catalunya 27; singole/doppie/triple a partire da €119/140/165; M Passeig de Gràcia) All'interno di questo gioiello modernista si cela un piccolo e incantevole boutique hotel. Gli alti soffitti e quasi tutti i pavimenti in ceramica sono originali, ma nelle 43 camere sono stati aggiunti audaci dettagli in ceramica, illuminazione a faretti e opere d'arte contemporanea. Ci sono anche una tranquilla sala lettura e una terrazza con divani e lettini, ideale per rilassarsi. La comoda posizione lungo un viale alberato è un ulteriore punto a favore.

Si tratta dell'albergo di punta della catena Praktik, che nello stesso quartiere possiede la Praktik Bakery (con panetteria interna), la Praktik Garden (pieno di piante) e la Praktik Vinoteca (dedicato al vino).

Hotel Constanza
BOUTIQUE HOTEL €€

(cartina p112; 93 270 19 10; www.hotelconstanza.com; Carrer del Bruc 33; singole/doppie/camere per famiglie a partire da €85/135/190; M Urquinaona) Molti turisti hanno lasciato il cuore il questo delizioso boutique hotel, dove ai numerosi tocchi di design si aggiungono piccoli dettagli come i fiori nei bagni che contribuiscono ad aumentarne il fascino. Molte delle 46 camere sono accessibili alle sedie a rotelle; quelle affacciate sulla strada hanno il balcone, mentre quelle per famiglie sono dotate di divano letto e, su richiesta, di culla o lettino. La terrazza sul tetto con eleganti divani bianchi e vista sui tetti dell'Eixample è molto piacevole e rilassante.

Anakena House
HOTEL €€

(cartina p112; 93 467 36 15; www.anakenahouse.com; Carrer del Consell de Cent 276; doppie a partire da €157; M Passeig de Gràcia) Il primo piano di questo edificio modernista progettato dall'architetto catalano Enric Sagnier i Villavecchia è stato trasformato in un piccolo albergo con otto camere eleganti nelle tonalità del verde oliva, arredate con mobili antichi e lampade di design. Tutte si affacciano sulla strada tranne una, che dà sul cortile.

Casa Bonay
HOTEL €€

(cartina p112; 93 545 80 70; www.casabonay.com; Gran Via de les Corts Catalanes 700; doppie/camere per famiglie a partire da €150/234; M Tetuan) Il Casa Bonay è un hotel alla moda dotato di camere con arredi essenziali ed eleganti pavimenti in piastrelle; alcune dispongono di balconi chiusi da vetrate, altre di terrazze con docce all'aperto. Sul tetto c'è una terrazza con un bar aperto in estate; tuttavia l'elemento che distingue questa struttura è la serie di negozi, bar e ristoranti che si trovano al piano terra. Tra questi figurano una caffetteria, un ristorante vietnamita specializzato in grigliate e un juice bar.

Room Mate Pau
HOTEL €€

(cartina p112; 93 343 63 00; www.room-matehotels.com; Carrer de Fontanella 7; doppie/suite a partire da €192/252; M Catalunya) Situato a pochi passi da Plaça de Catalunya, il Room Mate Pau è una via di mezzo tra un ostello costoso e un boutique hotel. Le 66 camere sono progettate in modo intelligente, con mobili di design, TV al plasma con porta USB e materassi comodissimi; le più costose e le suite sono dotate di terrazza privata. L'invitante patio interno con bar e giardino verticale è frequentato da una clientela giovane e alla moda.

Nello stesso quartiere si trovano altri quattro splendidi alberghi della catena Room Mate: Anna, Emma, Carla e Gerard.

Hostal Oliva
HOSTAL €€

(cartina p112; 93 488 01 62; www.hostaloliva.com; Passeig de Gràcia 32; singole/doppie a partire da €79/89, senza bagno a partire da €64/74; @ M Passeig de Gràcia) Un pittoresco ascensore d'epoca sale fino al quarto piano, dove questo strepitoso *hostal* offre una sistemazione affidabile ed economica in uno dei quartieri più costosi della città. In alcune delle singole c'è spazio a malapena per il letto, ma le doppie sono abbastanza grandi, ariose e piene di luce (alcune hanno pavimenti piastrellati, altre il parquet). Evitate la n. 5, situata vicino all'ingresso e piuttosto rumorosa.

★The One Barcelona
HOTEL DI DESIGN €€€

(cartina p112; 93 214 20 70; www.hotelstheone.com; Carrer de Provença 277; doppie/suite a partire da €230/330; M Diagonal) Inaugurato nel 2017, questo splendido albergo a cinque stelle ha 89 camere (tra cui 25 suite) luminose, decorate con opere dell'artista cileno Fernando Prats. La terrazza panoramica (aperta da maggio a ottobre) con bar, ristorante e piscina e la spa con piscina coperta, sauna finlandese e palestra aperta 24 ore su 24 sono solo alcuni dei numerosi servizi a disposizione degli ospiti.

Margot House BOUTIQUE HOTEL €€€
(cartina p112; 93 272 00 76; www.margothouse.es; Passeig de Gràcia 46; doppie/suite a partire da €202/310; ❄ @ ; M Passeig de Gràcia) Situato nel cuore del Passeig de Gràcia, questo elegante boutique hotel con nove camere (di cui cinque suite) e un ampio salotto-biblioteca con honesty bar è perfetto per chi desidera pernottare in pieno centro senza però rinunciare alla tranquillità. Vale la pena di spendere qualcosa in più per le camere affacciate sulla strada, che ricevono più luce naturale. Nelle tariffe è compresa una ricca prima colazione a buffet.

Cotton House HOTEL €€€
(cartina p112; 93 450 50 45; www.hotelcottonhouse.com; Gran Via de les Corts Catalanes 670; doppie/triple/suite a partire da €240/340/490; ❄ ; M Urquinaona) Questo splendido hotel di lusso si trova nel palazzo che un tempo ospitava la corporazione dei produttori di cotone, un tema che ricorre in tutta la struttura, dai bianchi batuffoli dei fiori che decorano la lobby ai nomi delle camere (Damask, Taffeta e così via). Accanto alla biblioteca c'è perfino una sala in cui gli ospiti possono scegliere il tessuto e farsi confezionare una camicia su misura.

Mandarin Oriental HOTEL DI DESIGN €€€
(cartina p112; 93 151 88 88; www.mandarinoriental.com/barcelona; Passeig de Gràcia 38-40; doppie/suite a partire da €625/1350; P ❄ ; M Passeig de Gràcia) Ricavato in un grandioso edificio che un tempo era sede di una banca, offre 98 camere che uniscono design contemporaneo e linee sobrie in cui predominano bianco e colori tenui. Molte delle camere standard, che misurano almeno 32 mq, sono dotate di vasche da bagno profonde, e tutte affacciano sul Passeig de Gràcia o sul giardino interno perfettamente curato. Ci sono anche una piccola piscina, una sala fitness e un ristorante stellato Michelin.

Gràcia e il Parc Güell

★Casa Gràcia OSTELLO €
(cartina p112; 93 174 05 28; www.casagracia bcn.com; Passeig de Gràcia 116; letti in camerata/singole/doppie/triple/appartamenti a partire da €31/106/120/147/194; ❄ @ ; M Diagonal) Il Casa Gràcia è un ostello che si distingue per vari aspetti, ma soprattutto per aver innalzato il livello di qualità delle sistemazioni economiche. Presenta invitanti zone comuni, fra cui una terrazza, un angolo biblioteca, un salotto decorato con gusto artistico e una cucina completamente attrezzata, senza dimenticare il ristorante e il bar animato da DJ. Oltre alle camerate, sono disponibili camere private e appartamenti con terrazza, tutti arredati nei toni del bianco con tocchi di colore. Il Casa Gràcia propone una vasta scelta di attività ed eventi: laboratori di preparazione dei cocktail, lezioni di yoga, degustazioni di vini e proiezioni di film stranieri (nonché di partite del FC Barcelona) sul grande schermo TV.

Generator Hostel OSTELLO €
(cartina p116; 93 220 03 77; www.generatorhostels.com; Carrer de Còrsega 373; letti in camerata/doppie/quadruple/attico a partire da €20/109/186/329; M Diagonal) Questo elegante ostello fa parte della catena Generator, fortemente improntata al design, e merita di essere segnalato per vari motivi, fra cui l'originale bar realizzato con legno di recupero e parti di ascensori riciclate e decorato con file di lanterne di carta. Le camere di per sé sono piuttosto semplici, ma adeguatamente attrezzate – a meno che non scegliate la camera nell'attico, che ha una terrazza con vista panoramica sulla città.

★Hotel Casa Fuster HOTEL STORICO €€€
(cartina p116; 93 255 30 00; www.hotelcasafuster.com; Passeig de Gràcia 132; doppie/suite a partire da €287/396; P ❄ @ ; M Diagonal) Questa sontuosa residenza modernista, costruita tra il 1908 e il 1911, è stata trasformata in uno degli alberghi più lussuosi di Barcellona. Le camere standard sono eleganti e raffinate, anche se piccole. Agli elementi d'epoca, restaurati senza badare a spese, si aggiungono vasche con idromassaggio, TV al plasma e letti king size. Dalla terrazza sul tetto (con piscina) si ammira un panorama spettacolare.

Camp Nou, Pedralbes e La Zona Alta

Alberg Mare de Déu de Montserrat OSTELLO €
(93 210 51 51; www.xanascat.cat; Passeig de la Mare de Déu del Coll 41-51; letti in camerata €24; P ; 87, M Vallcarca) Ostello con 197 posti letto situato 4 km a nord del centro di Barcellona. Lo splendido edificio principale, un tempo un palazzo privato, ha una lobby in stile mudéjar. Le camerate possono ospitare da sei a 12 persone e le zone comuni sono ampie e tranquille, ma la connessione wi-fi è poco affidabile a causa delle pareti spesse. Per raggiungere l'ostello, dalla fermata dell'auto-

bus Móra d'Ebre-Sant Eudald proseguite per 100 m in salita in direzione nord-est.

Anita's Bed & Breakfast B&B €€
(670 064258; www.anitasbarcelona.com; Carrer d'August Font 24; doppie con prima colazione a partire da €95; @ ; 124) Le tre camere di questo B&B situato in posizione elevata regalano una vista meravigliosa sulla città e sul mare, sono di ampie dimensioni e dotate di salottino e bagno privato. Altri panorami mozzafiato si ammirano dalla terrazza, dove si può fare la prima colazione continentale a buffet (compresa nelle tariffe).

Fairmont Rey Juan Carlos I HOTEL DI LUSSO €€€
(93 364 40 40; www.fairmont.com/barcelona; Avinguda Diagonal 661-671; doppie/suite a partire da €229/389; P @ ; M Zona Universitària) Le torri di vetro di questo enorme hotel di lusso con più di 400 camere spaziose, quasi tutte con una vista spettacolare, si stagliano come fari ultramoderni all'ingresso sud-occidentale della città. L'albergo vanta due piscine all'aperto, un laghetto, un centro fitness, cinque ristoranti e ampi giardini che un tempo appartenevano alla fattoria esistente qui fino a non molto tempo fa. La metropolitana è vicina, quindi potete raggiungere il centro di Barcellona in una ventina di minuti.

Montjuïc, Poble Sec e Sant Antoni

Pars Tailor's Hostel OSTELLO €
(cartina p98; 93 250 56 84; www.parshostels.com; Carrer de Sepúlveda 146; letti in camerata €25-33; ; M Urgell) Decorato come una sartoria di metà Novecento – ogni camera è ispirata a un tipo di tessuto, mentre nelle aree comuni campeggiano vecchie macchine da cucire e decorazioni d'epoca – questo popolare ostello ha tanto da offrire. Potrete fare una partita sul vecchio tavolo da biliardo, socializzare con gli altri ospiti nel comodo salotto, prepararvi un pasto nella cucina perfettamente attrezzata oppure partecipare a una delle numerose attività proposte. L'ostello organizza infatti visite guidate e giri dei pub, noleggia biciclette, offre corsi di cucina (per esempio per imparare a preparare la paella) e serate a base di tapas e sangria. Il personale gentile e cordiale è in grado di fornire moltissime informazioni su Barcellona.

Sant Jordi Mambo Tango OSTELLO €
(cartina p120; 93 442 51 64; www.hostelmambotango.com; Carrer del Poeta Cabanyes 23; letti in camerata/doppie a partire da €33/104, doppie con bagno in comune a partire da €74; @ ; M Paral·lel) Simpatico ostello frequentato da una clientela internazionale, il Mambo Tango ha camerate molto semplici (che possono ospitare da quattro a nove persone) e un'atmosfera accogliente e un po' caotica. I letti sono leggermente duri, e chi ha il sonno leggero farà meglio a portarsi i tappi per le orecchie. L'ostello organizza giri dei pub e altre attività serali, ed è il posto ideale per conoscere altri viaggiatori.

★Hotel Brummell BOUTIQUE HOTEL €€
(cartina p120; 93 125 86 22; www.hotelbrummell.com; Carrer Nou de la Rambla 174; doppie a partire da €160; ; M Paral·lel) Questo elegante hotel inaugurato nel 2015 continua a riscuotere grande successo per il suo design accurato, l'impronta creativa e la fantastica atmosfera. Le 20 camere luminose sono caratterizzate da uno stile minimal; le più belle sono dotate di ampie terrazze panoramiche e vasca da bagno all'aperto, mentre le più economiche (le Poolside Classic) hanno spazi piuttosto ridotti.

Le camere sono solo una minima parte del fascino del Brummell, che vanta anche l'eccellente caffè-ristorante Brummell Kitchen (il brunch del weekend è l'evento più 'in' della città), una terrazza con una piccola piscina e personale affabile pronto a condividere con gli ospiti informazioni sulle attrattive meno conosciute di Barcellona. Da notare i distributori automatici nel corridoio, che vendono bottiglie di vino e spuntini da gourmet invece di bibite gassate e dolciumi. Non perdetevi le lezioni gratuite di ginnastica e di yoga.

Hotel Market BOUTIQUE HOTEL €€
(cartina p98; 93 325 12 05; www.hotelmarketbarcelona.com; Carrer del Comte Borrell 68; doppie/suite a partire da €158/186; @ ; M Sant Antoni) Raffinato albergo situato in posizione piacevole in un edificio rimodernato lungo una stretta via poco più a nord del vecchio e maestoso mercato di Sant Antoni. Le 68 camere arredate in bianco e nero presentano pavimenti con listoni di legno, enormi guardaroba, vivaci stampe artistiche e bagni con un bel design (lavandini in pietra, docce con getto a pioggia). Alcune camere hanno minuscoli balconi con il posto per due sedie, mentre le suite sono dotate di terrazzo. Al piano principale c'è un eccellente ristorante-bar con tavoli all'aperto nel vicolo. In bassa stagione praticano sconti consistenti.

Pasti

Barcellona vanta un rinomato panorama gastronomico, arricchito da una combinazione di chef di fama internazionale, ricette creative ed eccellenti prodotti freschi provenienti dalle aziende agricole e dal mare. Maestri della cucina catalana come Ferran e Albert Adrià e Carles Abellán sono diventati icone internazionali reinventando il mondo dell'alta cucina, mentre le ricette tradizionali catalane continuano a conquistare il pubblico che affolla i ristoranti e i tapas bar della città.

La Rambla e il Barri Gòtic

Federal

CAFFÈ €

(cartina p98; 93 280 81 71; www.federalcafe.es; Passatge de la Pau 11; portate principali €7-10; 9-23 lun-gio, fino alle 23.30 ven e sab, 9-17 dom; ; M Drassanes) Non lasciatevi intimorire dallo stile industrial chic, dalla marea di MacBook o dalle pile di riviste di design: questa filiale del Federal al Poble Sec è incredibilmente accogliente e serve piatti salutari e sostanziosi con un buon rapporto qualità-prezzo. Ordinate un'insalata guarnita per esempio con uova in camicia o straccetti di pollo, oppure un curry giallo, e concludete il pasto con una fetta di morbida torta di carote.

La Plata

TAPAS €

(cartina p98; 93 315 10 09; www.barlaplata.com; Carrer de la Mercè 28; tapas €2,50-5; 9-15.30 e 18.30-23.30 lun-sab; M Jaume I) Nascosta in un vicolo vicino al lungomare, La Plata è una *bodega* modesta ma molto apprezzata che serve soltanto tre piatti: *pescadito frito* (pesciolini fritti), *butifarra* (salsiccia) e insalata di pomodori. Aggiungete i discreti vini economici (€1,20 al calice) e avrete il locale perfetto dove gustare un paio di tapas prima di cena.

Milk

INTERNAZIONALE €

(cartina p98; 93 268 09 22; www.milkbarcelona.com; Carrer d'en Gignàs 21; portate principali €9-12; 9-2 gio-lun, fino alle 3 ven e sab; ; M Jaume I) Molto frequentato anche come cocktail bar, questo invitante locale gestito da irlandesi svolge un ruolo fondamentale per i nottambuli di Barcellona: rifocillarli il mattino dopo con deliziosi brunch (serviti fino alle 16.30). Evitate la luce del sole e abbuffatevi di pancake, uova alla Benedict e altri piatti post-sbornia nella sala dall'atmosfera raccolta arredata con carta da parati ornamentale, stampe incorniciate alle pareti e sedili imbottiti. Anche il sottofondo musicale è notevole.

Benedict

BRUNCH €

(cartina p98; 93 250 75 11; www.benedictbcn.com; Carrer d'en Gignás 23; portate principali €10-11; 9-16 lun, 9-16 e 19-2 mar-ven, 9-2.30 sab e dom; ; M Jaume I) Come si intuisce dal nome, questo accogliente localino è specializzato in brunch a base di uova preparate in un'infinità di modi diversi, ma serve anche la prima colazione completa all'inglese, hamburger fatti a mano e club sandwich. La sera c'è un assortimento di tapas e stuzzichini nordamericani come anelli di cipolla, brie fritto e ali di pollo.

Taller de Tapas

CATALANO €

(cartina p98; 93 301 80 20; www.tallerdetapas.com; Plaça de Sant Josep Oriol 9; portate principali €7-10; 12-1 mag-set, 12-24 ott-apr; ; M Liceu) Un locale in buona posizione con tavoli all'aperto in Plaça de Sant Josep Oriol, che offre un'ampia scelta di tapas e piatti più sostanziosi.

★La Vinateria del Call

SPAGNOLO €€

(cartina p98; 93 302 60 92; www.lavinateriadelcall.com; Carrer de Sant Domènec del Call 9; racions €7-12; 19.30-1; ; M Jaume I) Situato nella magica cornice dell'antico quartiere ebraico, questo gioiellino di ristorante serve gustosi piatti iberici, come polpo alla galiziana, chorizo cotto nel sidro ed *escalivada* catalana (peperoni, melanzane e cipolle alla griglia) con le acciughe. Tutto è servito in piccole porzioni da condividere e c'è una buona selezione di vini a prezzi accessibili.

★Cafè de l'Acadèmia

CATALANO €€

(cartina p98; 93 319 82 53; Carrer dels Lledó 1; portate principali €15-20; 13-15.30 e 20-23 lun-ven; ; M Jaume I) Propone un assortimento di piatti tradizionali catalani con qualche tocco creativo. All'ora di pranzo gli impiegati del municipio vengono qui per ordinare il *menú del día* (€15,75). Di sera l'atmosfera è più intima e romantica, con luci soffuse che esaltano le travi a vista del soffitto e le pareti in pietra. Nelle giornate più calde si può anche mangiare all'aperto nella graziosa piazza antistante.

Belmonte

TAPAS €€

(cartina p98; 93 310 76 84; Carrer de la Mercè 29; tapas €4-10, portate principali €13-14; 20-24 mar-ven, 13-15.30 e 20-24 sab lug-ott, 19.30-24 mar-gio, 13-15.30 e 19.30-24 ven e sab ott-giu; ; M Jaume I) Questo minuscolo locale di tapas al confine meridionale del Barri Gòtic serve magnifici piattini, tra cui un'eccellente *truita* (tortilla), deliziose *patatons a la sal* (patate

novelle saltate con salsa *romesco*) e un tenero *carpaccio de pop* (carpaccio di polpo). Accompagnate il tutto con il vermut della casa.

Ocaña INTERNAZIONALE €€
(cartina p98; 93 676 48 14; www.ocana.cat; Plaça Reial 13; portate principali €9,50-16; 12-2 dom-gio, fino alle 2.30 ven e sab; Liceu) L'Ocaña è un locale elegante e ben progettato, con soffitti alti, lampadari e arredi sfarzosi. Potete anche limitarvi a bere qualcosa nel dehors in Plaça Reial o al bar Apotheke, di ispirazione moresca, situato al piano inferiore, ma sarebbe un peccato non assaggiare le delizie culinarie proposte dal menu: specialità spagnole e catalane rivisitate con qualche tocco creativo, cui si aggiunge dal giovedì al sabato sera un'ottima scelta di piatti messicani.

Can Culleretes CATALANO €€
(cartina p98; 93 317 30 22; www.culleretes.com; Carrer d'en Quintana 5; portate principali €10-18; 13.30-15.45 e 20-22.45 mar-sab, 13.30-15.45 dom; Liceu) Fondato nel 1786, il ristorante più antico di Barcellona è ancora sulla cresta dell'onda: una folta clientela di turisti e gente del posto affolla la vasta sala interna decorata con piastrelle tradizionali per gustare le enormi porzioni di piatti tipici catalani, tra cui pesce fresco e ricchi stufati. Dal martedì al venerdì a pranzo propone un menu a prezzo fisso (€14,50).

Pla FUSION €€
(cartina p98; 93 412 65 52; www.restaurantpla.cat; Carrer de la Bellafila 5; portate principali €17-23; 13.30-17.30 e 19-23.30 dom-gio, fino alle 24 ven e sab; Jaume I) Da sempre uno dei ristoranti più amati del Barri Gòtic, il Pla è un locale elegante e romantico che riprende l'atmosfera medievale del quartiere. I cuochi creano piatti irresistibili come coda di bue brasata nel vino rosso, tonno scottato con peperoni arrostiti e polenta con funghi di stagione.

Koy Shunka GIAPPONESE €€€
(cartina p98; 93 412 79 39; www.koyshunka.com; Carrer de Copons 7; menu degustazione €89-132; 13.30-15 e 20.30-23 mar-sab, 13.30-15 dom; Urquinaona) Situato in un vicoletto a nord della cattedrale, Koy Shunka vi apre le porte della squisita cucina orientale: sushi, sashimi, scottata di manzo Wagyu e una profumata insalata di alghe vi saranno serviti insieme a creativi piatti fusion come le vongole al vapore con sakè o la tempura di capesante e gamberoni con funghi giapponesi. Non perdetevi la specialità della casa, il tenero *toro* (ventresca di tonno).

I menu degustazione a prezzo fisso vi permetteranno di vivere una straordinaria esperienza gastronomica: sono molto cari, ma valgono fino all'ultimo centesimo. La cucina è a vista, pertanto raccomandiamo di mangiare al bancone.

Els Quatre Gats CATALANO €€€
(cartina p98; 93 302 41 40; www.4gats.com; Carrer de Montsió 3; portate principali €23-29; 13-16 e 19-1; Urquinaona) Un tempo principale ritrovo dei modernisti di Barcellona, Els Quatre Gats è uno straordinario compendio dello stile di quel movimento sia all'interno sia all'esterno, con elementi ornamentali tipici come azulejos, mattoni disposti a motivi geometrici e rifiniture in legno. La cucina non è esattamente all'altezza dell'ambiente, ma potete anche limitarvi a prendere un caffè e un croissant nel caffè situato nella zona anteriore (aperto dalle 9 all'1).

El Raval

Sésamo VEGETARIANO €
(cartina p98; 93 441 64 11; Carrer de Sant Antoni Abat 52; portate principali €9-13; 19-24 mar-dom; Sant Antoni) Considerato il miglior ristorante vegetariano della città (un titolo, a dire il vero, non così straordinario come potrebbe essere altrove), il Sésamo è un locale accogliente e allegro con un menu imperniato sulle tapas. Quasi tutti i clienti optano per il menu che ne prevede sette (€25 compreso il vino), ma ci sono anche piatti più sostanziosi. Il pane e le torte sono fatti in casa.

Bar Muy Buenas CATALANO €
(cartina p98; 93 807 28 57; Carrer del Carme 63; portate principali €9-13; cucina 13-15.30 e 20-23 dom-gio, 13-16 e 20-23.30 ven e sab; Liceu) Il Muy Buenas, che è un bar fin dal 1924, è tornato in attività dopo due anni di chiusura. I nuovi proprietari lo hanno meticolosamente restaurato mantenendo gran parte degli arredi modernisti, come i bellissimi mobili in legno dalle linee sinuose, i vetri decorati e il bancone in marmo. Oggi funziona più come ristorante (specializzato in cucina tradizionale catalana), ma i cocktail sono fantastici. Anche se la cucina chiude al di fuori degli orari indicati, il Muy Buenas rimane aperto tutta la sera fino alle 2 (più tardi il venerdì e il sabato). Dal lunedì al venerdì propone un *menú del día* da due portate (€13).

Caravelle INTERNAZIONALE €
(cartina p98; 93 317 98 92; www.caravelle.es; Carrer del Pintor Fortuny 31; portate principali €10-13; 9.30-17 lun, 9.30-24 mar-gio, 10-1 ven e sab, 10-17 dom; M Liceu) Un localino vivace apprezzato dalla gente trendy del Raval e dai palati più esigenti. Troverete tacos come non li avete mai mangiati (merluzzo, aioli al lime e ravanelli, pulled pork con mais arrosto e avocado), un favoloso pan-brioche fatto in casa farcito con una bistecca e sedano rapa sottaceto, e ogni genere di soul food. Anche le bevande sono estremamente fantasiose, come la birra allo zenzero fatta in casa o la soda al pompelmo.

Bar Kasparo CAFFÈ €
(cartina p98; 93 302 20 72; www.kasparo.es; Plaça de Vicenç Martorell 4; portate principali €7-11; 9-23 mar-sab, fino alle 24 giu-set; ; M Catalunya) Questo accogliente caffè si affaccia su una piazza pedonale con un parco giochi, pertanto è molto frequentato dai genitori del quartiere. Serve succhi, tapas, insalate e piatti più sostanziosi da tutto il mondo.

Elisabets CATALANO €
(cartina p98; 93 317 58 26; Carrer d'Elisabets 2-4; portate principali €8-10; 7.30-23.30 lun-gio e sab, fino alla 1.30 ven set-lug; M Catalunya) Questo storico ristorante di quartiere, con vecchi apparecchi radiofonici appesi alle pareti, è rinomato per i piatti semplici dal buon rapporto qualità-prezzo. Il *menú del día* (€12) cambia tutti i giorni, ma se preferite ordinare *a la carta*, provate il *ragú de jabalí* (ragù di cinghiale) e concludete il pasto con il *mel i mató* (dessert catalano a base di formaggio e miele).

★**Bar Pinotxo** TAPAS €€
(cartina p98; 93 317 17 31; www.pinotxobar.com; Mercat de la Boqueria; portate principali €9-17; 7-16 lun-sab; M Liceu) Il Bar Pinotxo è probabilmente il miglior tapas bar della Boqueria, se non di tutta Barcellona. Il suo celebre proprietario, Juanito, potrebbe servirvi leccornie come ceci con pinoli e uvetta, un soffice mix di patate e spinaci cosparso di sale, teneri calamaretti con fagioli cannellini e un cubo tremolante di pancetta caramellata.

Gats FUSION €€
(cartina p98; 93 144 00 44; www.encompaniadelobos.com; Carrer d'en Xuclà 7; portate principali €9-19; 12-24; ; M Liceu) Recente aggiunta al panorama dei ristoranti del *barri*, fin dall'apertura il Gats ha riscosso un enorme successo e il suo dehors è costantemente affollato. Il delizioso menu fusion spazia dal *baba ganoush* al curry verde thailandese, ma comprende anche molte specialità locali come la 'paella di montagna' con salsiccia e le sardine affumicate con miele e tartufi. La cucina rimane aperta tutto il giorno.

Flax & Kale VEGETARIANO €€
(cartina p98; 93 317 56 64; www.teresacarles.com; Carrer dels Tallers 74; portate principali €13-18; 9.30-23.30 lun-ven, a partire dalle 10 sab e dom; ; M Universitat) Molto diverso dai ristoranti vegetariani di una volta, il Flax & Kale mostra un approccio nuovo (per Barcellona, almeno), cioè che non usare la carne non significa rinunciare alla varietà e alla creatività, e neppure a un ambiente elegante. Il menu, che include anche opzioni senza glutine e vegane, propone piatti come tacos con guacamole, melanzane e panna acida di anacardi, o curry rosso del Penang.

Bar Cañete TAPAS €€
(cartina p98; 93 270 34 58; www.barcanete.com; Carrer de la Unió 17; tapas a partire da €4,50; 13-24 lun-sab; ; M Liceu) Questo bar segue la tendenza attuale che vede la trasformazione di locali tradizionali in versioni sofisticate con un'adeguata offerta gastronomica. Una sala lunga e stretta ospita una cucina a vista lungo la quale corre un bancone di legno dove si accomodano i clienti, che da qui possono indicare quello che desiderano oppure ordinare da una lunga lista di tapas classiche o rivisitate in chiave moderna, come le cozze con vinaigrette agli agrumi, e *platillos* (piatti da condividere).

La Ribera

Paradiso/ Pastrami Bar CARNI AFFUMICATE, COCKTAIL BAR €
(cartina p106; 639 310671; www.rooftopsmokehouse.com; Carrer de Rera Palau 4; portate principali €7-9; 19-2 lun-gio, fino alle 3 ven e sab; ; M Barceloneta) Il Paradiso è una sorta di Narnia al contrario, che accoglie i clienti in uno spazio bianco non più grande di un guardaroba, dove offre panini con pastrami, pulled pork e altre deliziose specialità a base di carne affumicata. Ma questo è solo l'inizio: aprite la grande porta in legno della cella frigorifera e vi ritroverete in un suggestivo locale 'clandestino', un cocktail bar che conquisterà anche i più disincantati.

Euskal Etxea TAPAS €
(cartina p106; 93 310 21 85; www.euskaletxeataberna.com; Placeta de Montcada 1; tapas €2,10;

10-0.30 dom-gio, fino all'1 ven e sab; ; Jaume I) A Barcellona ci sono tanti ristoranti baschi o pseudo tali, ma questo è autentico e coglie l'atmosfera di San Sebastián meglio di molti suoi concorrenti più recenti. Scegliete i vostri *pintxos* (tapas basche servite su una fetta di pane), bevete un bicchiere di Txakoli (vino bianco basco) e tenete da parte gli stuzzicadenti, che serviranno al cameriere per farvi il conto.

Koku Kitchen Buns

ASIATICO €

(cartina p106; 93 269 65 36; www.kokukitchen.es; Carrer del Comerç 29; portate principali €9-11; 13-16 e 19.30-23.30; ; Barceloneta) La specialità della casa sono i panini al vapore ripieni di manzo o maiale arrosto con coriandolo, arachidi, finocchi sottaceto e salsa al sakè, ma meritano un assaggio anche gli antipasti, i contorni, la deliziosa limonata fatta in casa e i cocktail creativi. A pranzo propone un *menú del día* (€13) dall'ottimo rapporto qualità-prezzo.

Cat Bar

VEGANO €

(cartina p98; www.catbarcat.com; Carrer de la Bòria 17; portate principali €6-9; 13-22 gio-lun; ; Jaume I) Questo locale riesce a offrire in un ambiente minuscolo una cucina vegana, un'ottima scelta di birre artigianali locali e anche un po' di musica live. Il menu comprende soprattutto una lista di vari tipi di hamburger, oltre al piatto del giorno senza glutine, tapas e hummus. Le birre cambiano regolarmente, ma ce n'è sempre una di frumento, una scura, una senza glutine e una IPA.

Bormuth

TAPAS €

(cartina p106; 93 310 21 86; Carrer del Rec 31; tapas €4-10; 12-1.30 dom-gio, fino alle 2.30 ven e sab; ; Jaume I) Il Bormuth coniuga la moda delle tapas vecchio stile a un servizio e ad arredi moderni, e serve tutte le varianti più classiche – *patatas bravas* (patate a tocchetti in una salsa di pomodoro leggermente piccante), *ensaladilla* (insalata russa) e tortilla – oltre ad alcune più originali (come i peperoni rossi alla griglia con il sanguinaccio), tutte preparate con maestria.

La sala disposta su più livelli è sempre molto animata, ma se preferite un po' di pace c'è una zona più tranquilla con un'unica lunga tavolata dove potete accomodarvi se siete in gruppo.

En Aparté

FRANCESE €

(93 269 13 35; www.enaparte.es; Carrer de Lluís el Piadós 2; portate principali €8-13; 10-1 lun-gio, fino alle 2 ven e sab, fino alle 0.30 dom; ; Arc de Triomf) Questo delizioso ristorante informale serve cucina francese di qualità a due passi dalla tranquilla Plaça de Sant Pere. Il locale è piccolo ma spazioso, con tavoli per macchine da cucire e altri dettagli vintage, e grandi vetrate che nel primo pomeriggio inondano la sala di luce.

Il menu servito a pranzo (€13) è eccellente e propone un'insalata (per esempio barbabietole, mele e noci) e una quiche o un altro piatto, come peperoni ripieni con gratin di patate. Nel weekend serve il brunch, che comprende French toast, uova alla Benedict e yogurt con muesli.

★Casa Delfín

CATALANO €€

(cartina p106; 93 319 50 88; www.facebook.com/Casa-Delfin-326525620764565/; Passeig del Born 36; portate principali €10-17; 8-24 dom-gio, fino all'1 ven e sab; ; Jaume I) Il Casa Delfín, una gemma del panorama gastronomico di Barcellona, offre tutto ciò che si può sognare quando si pensa alla cucina catalana (e mediterranea). Iniziate con i *calçots* (cipollotti; disponibili solo in febbraio e marzo), dal sapore forte e dolce, o con i peperoni *del Padrón* cosparsi di sale, proseguite con le sardine alla griglia con prezzemolo e poi passate alla carnosa rana pescatrice cotta al forno con vino bianco e aglio. In alternativa potete sgusciare cozze e vongole e sgranocchiare il *coca*, pane piatto catalano che qui viene preparato alla perfezione e condito con pomodori e olio d'oliva. Per concludere, ordinate l'Eton Mess (unico tributo alla sua patria della proprietaria inglese, Kate), una coppa piena di panna montata, meringhe e frutti di bosco.

Nakashita

GIAPPONESE €€

(93 295 53 78; www.nakashitabcn.com; Carrer del Rec Comtal 15; portate principali €12-22; 13.30-16 e 20.30-24 lun-dom; ; Arc de Triomf) Grazie alla sua particolare storia di immigrazione, il Brasile vanta una tradizione di ottima cucina giapponese, e lo chef brasiliano del Nakashita serve eccellenti sashimi, maki roll, granchio dal guscio morbido e *kakiage* (tempura misto). È uno dei migliori ristoranti giapponesi della città e ha pochi tavoli: se potete, prenotate.

Bar del Pla

TAPAS €€

(cartina p106; 93 268 30 03; www.bardelpla.cat; Carrer de Montcada 2; portate principali €12-16; 12-23 lun-gio, fino alle 24 ven e sab; ; Jaume I) Con il soffitto a volta, le pareti coperte di bottiglie di vino e le bellissime ceramiche catalane, il Bar del Pla è un locale luminoso

e informale dall'atmosfera un po' chiassosa. A un primo sguardo, le tapas sembrano le solite, ma le variazioni sul tema rivelano un tocco originale. Assaggiate le crocchette di prosciutto, l'hamburger di manzo Wagyu, la bistecca con l'osso o il salmone marinato con yogurt e senape.

Ginette
FRANCESE €€

(93 280 95 03; www.ginette.es; Carrer del Rec Comtal 12; portate principali €16-18; 8.30-2 mar-dom set-giu, 18-2 lun-sab lug e agosto; M Arc de Triomf) Raffinatezza scandinava e catalana si fondono negli arredi di questo ristorante inaugurato nel 2017. Con uno chef parigino al timone, il menu ha un'impronta prevalentemente francese e propone piatti come il baccalà *meunière* con nocciole o il *magret* d'anatra all'arancia. Anche le tapas hanno tocchi francesi, come il *croque monsieur* con formaggio Comté.

El Chigre
TAPAS €€

(cartina p106; 93 782 63 30; http://elchigre1769.com; Carrer dels Sombrerers 7; portate principali €10-17; 12-23.45, dalle 13 lun-ven nov-marzo; M Jaume I) In parte casa del sidro asturiana e in parte *vermutería* (bar specializzato in vermut, servito con ghiaccio, una fetta di arancia e un'oliva verde) catalana, El Chigre propone sofisticate interpretazioni di piatti tipici delle due regioni. Provate la squisita insalata di pomodori e tonno con *gelée* di pomodoro o i *tortos* (sfoglie di mais) con stufato di agnello.

Santagustina
TAPAS €€

(cartina p106; 93 315 79 04; Plaça Sant Agustí Vell 9; portate principali €9-14; 12-1 dom-gio, fino alle 3 ven e sab; ; M Arc de Triomf) Questo tapas bar-ristorante dispone di tavoli all'aperto su un'incantevole piazzetta. Il menu a tema 'ecclesiastico' è suddiviso in 'tapas benedette', 'tapas divine', 'tapas immacolate' e 'tentazioni', e propone piatti spagnoli e catalani preparati come si deve, come per esempio la coda di bue in umido, le 'polpette della nonna', il polpo alla griglia e così via – tutti in porzioni ridotte pensate per essere condivise. Il servizio potrebbe essere un po' più accurato.

La Barceloneta e il lungomare

El 58
TAPAS €

(Le cinquante huit; Rambla del Poblenou 58; tapas €3,50-12; 13.30-23 mar-sab, fino alle 16 dom; M Llacuna) Questo ristorante franco-catalano serve tapas fantasiose preparate a regola d'arte, come polpette di baccalà con salsa romesco, ceviche di capesante, *tartiflette* (pasticcio di formaggio, prosciutto e patate), tartare di salmone e così via. Chi è da solo può sedersi al bancone con ripiano in marmo; la sala sul retro, con mattoni a vista, illuminazione in stile industriale e opere d'arte locale, è un posto animato in cui ci si può trattenere a tavola più a lungo.

L'Òstia
TAPAS €

(cartina p108; 93 221 47 58; www.facebook.com/barceloneta; Plaça de la Barceloneta 1; tapas €2,50-8, portate principali €11-19; 10-23.45; ; M Barceloneta) Tranquillo bar di quartiere con un bel dehors (coperto e riscaldato durante l'inverno) situato in una graziosa piazzetta di fronte alla barocca Església de Sant Miquel del Port. Serve una ricca scelta di tapas classiche con qualche tocco fusion, come le sardine al pepe del Sichuan o la tortilla con anatra e tartufi. I vini sono prevalentemente catalani, e la sangria è tra le migliori della città.

La Bodega La Peninsular
TAPAS €

(cartina p108; 93 221 40 89; www.tabernaycafetin.es; Carrer del Mar 29; tapas €3,50-9; 11.30-24; M Barceloneta) Tradizionale *bodega* con tavoli ricavati da botti di vino, propone più di una trentina di tapas diverse da abbinare a vini catalani d'annata o a vermut fatto in casa. I piatti sono preparati con prodotti locali, biologici e di stagione: provate, per esempio, la *mojama* (fettine di tonno essiccato salato) o le famose *bombas* (crocchette speziate di carne e patate) servite con piccante salsa aioli. Quasi tutte le sere troverete soltanto posti in piedi.

Timesburg Poblenou
HAMBURGER €

(www.timesburg.com; Carrer de Pujades 168; hamburger €6-13; 13-16.30 e 20.30-24; ; M Poblenou) La filiale a El Poblenou della mitica catena specializzata in hamburger è un vasto locale con tavoli nel mezzanino. I suoi 16 tipi di hamburger, tra cui La Massimo (manzo, parmigiano, pomodori essiccati, semi di girasole e cipolle rosse) e Balear (salsiccia di Maiorca, formaggio Mahón, capperi e maionese al miele), vengono preparati con panini su cui è impresso il logo Timesburg. Le patatine sono tagliate a mano e fritte due volte in olio d'oliva.

Més De Vi
TAPAS €

(93 007 91 51; www.mesdvi.cat; Carrer de Marià Aguiló 123; tapas €8-13; 19-23 lun, 13-16 e 19-23 mar-sab; M Poblenou) I pavimenti in listoni di legno, le pareti di mattoni a vista, i tavoli di

legno e i divani in pelle Chesterfield conferiscono un'atmosfera accogliente a questo animato wine bar, dove i vini catalani sono abbinati a tapas deliziose e creative. Tra le varie proposte segnaliamo l'insalata con pesto di zucchine e burrata, il tonno rosso in salamoia con peperoncino giallo peruviano, lo sgombro affumicato con caviale di melanzane e il collo di agnello con purè di rape al forno.

Cal Cuc ASIATICO €
(93 000 28 37; www.mosquitotapas.com/calcuc; Carrer del Taulat 109; tapas €4-8; 18-24 lun-gio, 13-1 ven-dom; ; M Poblenou) Raffinato ristorante che propone un menu di tapas ispirate allo street food asiatico: melanzane *bang bang* (piccanti melanzane alla cinese), *gyoza* (ravioli giapponesi fritti in padella), *kimchi* (cavolo coreano fermentato), *larb* (tofu marinato laotiano) e *takoyaki* (polpette di polpo giapponesi), da innaffiare con birre artigianali prodotte dai birrifici locali BeerCat, Guineu e Les Clandestines.

Filferro TAPAS €
(cartina p108; 93 221 98 36; Carrer de Sant Carles 29; tapas €5-8, portate principali €7-12; 10-1; ; M Barceloneta) Filferro, uno dei pochi locali della Barceloneta il cui menu non è incentrato sul pesce, vanta una clientela affezionata per le tapas, i *bocadillos*, le insalate e i piatti di pasta dal buon rapporto qualità-prezzo. Si può mangiare nella sala interna, caratterizzata da luci calde e arredi eclettici, o a uno dei tavoli all'aperto sulla piazza (la scelta preferita dalle famiglie per via del parco giochi situato a pochi passi).

Aguaribay VEGETARIANO €
(93 300 37 90; www.aguaribay-bcn.com; Carrer del Taulat 95; portate principali €7-13; 13-16 lun-mer, 13-16 e 20.30-23 gio-sab, 13-16.30 dom; ; M Llacuna) Di sera questo raffinato ristorante propone un breve ma eccellente menu à la carte che include miso e polpette di tofu affumicato, soba noodles con funghi shiitake e un ricco riso nero con verdure di stagione, accompagnati da birre artigianali e vini biodinamici. All'ora di pranzo c'è un menu a prezzo fisso che cambia ogni giorno. Tutti gli ingredienti sono biologici, e ci sono numerose opzioni vegane e senza glutine.

Guingueta de la Barceloneta SPAGNOLO €
(www.carlesabellan.com; Platja de la Barceloneta; piatti €6-16; 9-24 marzo-nov; M Barceloneta) Questo chiosco sulla spiaggia, che fa parte dell'impero gastronomico di Carles Abellán, serve insalate, panini (per esempio farciti con frittata spagnola) e tapas (come crocchette di baccalà, acciughe marinate e vongole con salsa di pomodoro), accompagnati da spremute di frutta, cocktail classici rivisitati in modo originale (Napoleon Sour, Cubano Loco), con una splendida vista sul mare.

Baluard Barceloneta PANETTERIA €
(cartina p108; Carrer del Baluard 38; €1-3,50 al pezzo; 8-21 lun-sab; M Barceloneta) Baluard è una delle migliori panetterie della città: serve un'ampia varietà di pane appena sfornato, baguette farcite ideali per un picnic sulla spiaggia e un assortimento di invitanti dolci, come i *xuixos* (frittelle ripiene di crema pasticcera tipiche di Girona) e i *bunyols* (palline di pasta ripiene di formaggio o marmellata), e torte (provate quella ai fichi o ai frutti di bosco).

El Ben Plantat INTERNAZIONALE €
(cartina p108; 93 624 38 32; Carrer de Sant Carles 21; tapas €5-10, piatto del giorno a pranzo €9; 13-16 e 20.30-23.30 mer-lun; ; M Barceloneta) El Ben Plantat si distingue dalla maggior parte dei ristoranti della Barceloneta, specializzati in cucina di mare, per il suo variegato menu di piccoli piatti, tra cui eccellenti opzioni vegetariane (hummus, guacamole e patatine, pâté di tofu, funghi ripieni marinati). I pranzi infrasettimanali prevedono menu da più portate (cozze con patate, felafel fatti in casa, salsiccia con ratatouille, crocchette di verdure) con un buon rapporto qualità-prezzo.

La Cova Fumada TAPAS €
(cartina p108; 93 221 40 61; Carrer del Baluard 56; tapas €4-12; 9-15.15 lun-mer, 9-15.15 e 18-20.15 gio e ven, 9-13 sab; M Barceloneta) Questo minuscolo locale a gestione familiare non ha insegna e l'ambiente è decisamente modesto, eppure è sempre strapieno. Il segreto? Lo scoprirete gustando le sue deliziose tapas: tenerissimo *pulpo*, calamari, sardine, *bombas* (crocchette di carne e patate servite con salsa aioli), *carxofes* (carciofi) alla griglia e altri piattini preparati con ingredienti freschissimi nella piccola cucina a vista.

Bitácora TAPAS €
(cartina p108; 93 319 11 10; Carrer de Balboa 1; tapas €4-12,50; 9-2.30 lun-ven, a partire dalle 10 sab e dom; M Barceloneta) Questo semplice ristorantino è uno dei preferiti dagli abitanti del quartiere per l'ambiente cordiale e le generose porzioni di tapas a prezzi competitivi. Consigliamo il *ceviche de pescado* (ceviche di pesce), i *chipirones* (calamaretti) e i

gambas a la plancha (gamberi alla griglia). Si paga solo in contanti.

C'è un'altra sede a **El Poblenou** (☎ 93 277 87 12; www.facebook.com/bitacorapoblenou; Plaça de la Unió 24; tapas €2-8, pranzo da 1/2/3 portate €5/7/10; ⏲ 9-1; Ⓜ Poblenou).

Can Maño

CUCINA DI MARE €

(cartina p108; Carrer del Baluard 12; portate principali €7-15; ⏲ 20-23 lun, 8.30-16 e 20-23 mar-ven, 8.30-16 sab; Ⓜ Barceloneta) Può sembrare una bettola, ma dovrete rassegnarvi ad aspettare un po' prima che si liberi un tavolo in questo affollatissimo e chiassoso localino a gestione familiare per una cena a base di *raciones* (porzioni abbondanti di tapas) con una bottiglia di *turbio*, un vino bianco galiziano un po' torbido. Numerose le proposte a base di pesce, con calamari e gamberi di prima qualità a prezzi stracciati.

Vaso de Oro

TAPAS €

(cartina p108; ☎ 93 319 30 98; www.vasodeoro.com; Carrer de Balboa 6; tapas €4-12; ⏲ 11-24; Ⓜ Barceloneta) Questo stretto bar dall'atmosfera conviviale è sempre gremito di gente che viene a bere una birra in allegria spiluccando ottime tapas. Camerieri in giacca bianca dalla parlantina veloce vi porgeranno con qualche battuta i vostri piattini di *gambas* (gamberi) alla griglia, *foie a la plancha* (pâté di fegato alla piastra) o *solomillo* (lombata). Volete bere qualcosa di diverso? Chiedete una *flauta cincuenta*: metà lager e metà birra scura.

El Tío Ché

CAFFÈ €

(www.eltioche.es; Rambla del Poblenou 44; piatti €2-6; ⏲ 10-22 dom-gio, fino all'1 ven e sab; Ⓜ Poblenou) Aperto nel 1912 (nel Born), questo locale è famoso per la sua *horchata*, una bevanda dolce e rinfrescante, anche se un po' granulosa, preparata con il latte ricavato dal tubero di una pianta (il cipero o zigolo dolce). Se non vi piace, potete comunque ordinare altre bevande fatte in casa, un panino o un gelato.

★ Isla Tortuga

TAPAS €€

(cartina p108; ☎ 93 198 40 74; www.encompaniadelobos.com/en/isla-tortuga; Carrer de Llauder 1; tapas €3-9,50, portate principali €11-18; ⏲ 12-24; 📶; Ⓜ Barceloneta) Gli interni con travi e mattoni a vista e la *tortuga* (tartaruga) appesa sopra il bar conferiscono all'ambiente un'atmosfera alla Robinson Crusoe. Il menu cambia a seconda della stagione, ma propone sempre una ventina di tapas con un tocco contemporaneo (per esempio vongole al vapore di vodka, pastinaca al burro fuso, polpo alla griglia con tapenade di olive Kalamata, peperoni del Padrón farciti con kimchi), tacos (anatra alla pechinese, gamberi fritti, costine marinate) e diversi tipi di paella.

★ Can Recasens

CATALANO €€

(☎ 93 300 81 23; www.facebook.com/canrecasens; Rambla del Poblenou 102; portate principali €8-21; ⏲ 8.30-13.30 e 17-23.45 lun, fino all'1 mar-gio, fino alle 3 ven, 9-13 e 21-3 sab, 21-1 dom; Ⓜ Poblenou) Uno degli ambienti più romantici del Poblenou lo troverete in questo ristorante, che cela al suo interno un labirinto di salette illuminate da luci calde e piene di quadri a olio, candele tremolanti, luci decorative e cesti di frutta. La cucina è eccellente: una varietà di insalate, carni affumicate, fondute e tartine guarnite con prelibatezze come funghi selvatici e brie, *escalivada* (verdure alla griglia) con gruviera, e chorizo piccante. Ogni due mercoledì ci sono concerti jazz.

Green Spot

VEGETARIANO €€

(cartina p108; ☎ 93 802 55 65; www.encompaniadelobos.com/en/the-green-spot; Carrer de la Reina Cristina 12; portate principali €10-15; ⏲ 12.30-24 lun-ven, a partire dalle 13 sab e dom; 🖉; Ⓜ Barceloneta) Insalata di carote viola con papaia e feta, tacos con melanzane e zucchine, *spätzle* (gnocchetti di uova, farina di grano saraceno e spinaci), gnocchi di patate dolci con tartufo nero e pizza alla canapa con formaggio di anacardi e asparagi sono solo alcuni dei fantasiosi piatti vegetariani, vegani e senza glutine proposti in questo ristorante con soffitti a volta dall'eleganza minimal. Il martedì sera ci sono esibizioni di flamenco dal vivo.

Kaiku

CUCINA DI MARE €€

(cartina p108; ☎ 93 221 90 82; www.restaurantkaiku.cat; Plaça del Mar 1; portate principali €13-19; ⏲ 13-15.30 e 19-22.30 mar-sab, 13-15.30 dom; Ⓜ Barceloneta) Affacciato sul lungomare all'estremità meridionale della Barceloneta, il Kaiku utilizza i deliziosi ingredienti provenienti dal vicino mercato del pesce per creare piatti come polpa di granchio alla menta, carpaccio di pesce spada con avocado e pomodori essiccati, tonno al peperoncino con mele verdi e funghi e piatti di riso per due persone.

★ Oaxaca

MESSICANO €€€

(cartina p108; ☎ 93 018 06 59; www.oaxacacuinamexicana.com; Pla de Palau 19; portate principali €22-32; ⏲ 13-16 e 8-24; 🖉; Ⓜ Barceloneta) Formatosi per più di 10 anni nei migliori ristoranti di cucina tradizionale del Messico, lo chef Joan Bagur crea meraviglie come *coyoacán* (pannocchie di mais arrostite con peperon-

cino) e *cochinita pibil* (tacos con maiale arrosto) preparate con le piante messicane coltivate nell'orto del locale. L'ambiente è arredato con tavoli di legno massiccio e originali opere d'arte messicana; nelle giornate più calde ci si può accomodare nel dehors sotto il porticato.

La Mezcalería d'Oaxaca, il bar adiacente presidiato da un *calaca* (scheletro usato come decorazione durante il Giorno dei Morti) in legno, serve più di 200 tipi di mezcal in uno spazio molto suggestivo, con sedie rivestite di pelle di mucca, uccelli impagliati e film messicani in bianco e nero senza sonoro proiettati su una parete.

★La Barra de Carles Abellán

CUCINA DI MARE €€€

(cartina p108; 93 760 51 29; www.carlesabellan.com/mis-restaurantes/la-barra; Passeig Joan de Borbó 19; tapas €5-8,50, portate principali €24-36; 13.30-16 e 20-23; M Barceloneta) Lo splendido ristorante dello chef catalano Carles Abellán, chiuso da vetrate e con le pareti decorate da belle piastrelle, celebra il mare a partire dalle tapas, che spaziano dal polpo sottaceto alle frittatine alle acciughe e alle ostriche fritte con caviale di salmone. Le portate principali sono ancora più spettacolari: vongole alla griglia con salsa *ponzu* agli agrumi, calamari ripieni di tuorlo d'uovo in camicia piccante, cetrioli di mare saltati in padella e una sontuosa paella con aragosta e gamberoni affumicati.

Alcuni schermi permettono ai commensali di osservare i cuochi in azione nella cucina situata al piano inferiore. Si mangia per lo più a lunghi tavoli comuni stile bancone che incoraggiano la convivialità, il che lo rende ideale se si è da soli.

Restaurant 7 Portes

CUCINA DI MARE €€€

(cartina p108; 93 319 30 33; www.7portes.com; Passeig d'Isabel II 14; portate principali €19-32; 13-1; ; M Barceloneta) Fondato nel 1836 come caffè e trasformato in ristorante nel 1929, il 7 Portes ha una splendida atmosfera d'altri tempi, accentuata dai rivestimenti in legno, dalle piastrelle decorate, dagli specchi e dalle targhe con i nomi di alcune celebrità – come Orson Welles – che si sono sedute a questi tavoli. La specialità della casa è la paella, ma merita una menzione anche il *gran plat de marisc* (grande piatto misto di frutti di mare).

Els Pescadors

CUCINA DI MARE €€€

(93 225 20 18; www.elspescadors.com; Plaça de Prim 1; portate principali €18-42; 13-15.45 e 20-23.30; ; M Poblenou) Situato in una graziosa piazzetta circondata da case basse e ombreggiata dalle fronde di nodosi alberi importati molto tempo fa dal Sud America, questo bel ristorante a conduzione familiare continua a servire alcuni dei migliori piatti di riso e pesce della città. All'interno ci sono tre sale: due abbastanza moderne e una più grande che conserva il fascino da vecchia taverna. Nelle serate miti, prenotate un tavolo all'aperto.

Can Majó

CUCINA DI MARE €€€

(cartina p108; 93 221 54 55; www.canmajo.es; Carrer del Almirall Aixada 23; portate principali €15-36; 13-16 e 20.23.30 mar-sab, 13-16 dom; M Barceloneta) Affacciato sulla spiaggia, il Can Majó gode di una lunga e consolidata fama per il suo ottimo pesce, in particolare i piatti a base di riso e i ricchi *suquets* (zuppe di pesce). La bouillabaisse di pesce e frutti di mare è prelibata. D'inverno, il dehors nella piazza è riscaldato da speciali lampade.

Sagrada Família e L'Eixample

★Tapas 24

TAPAS €

(cartina p112; 93 488 09 77; www.carlesabellan.com; Carrer de la Diputació 269; tapas €2,20-12; 9-24; ; M Passeig de Gràcia) Il celebre chef Carles Abellán gestisce questo locale sotterraneo famoso per le sue rivisitazioni in chiave gourmet delle tapas tradizionali. Tra le specialità della casa figurano il *bikini* (toast con prosciutto e formaggio, ma a fare la differenza sono il prosciutto stagionato e le scaglie di tartufo) e i *boquerones al limón* (acciughe marinate al limone). Come dessert vi consigliamo la *xocolata amb pa, sal i oli* (deliziose palline di cioccolato in olio d'oliva con un pizzico di sale e una cialda). Non si può prenotare, ma non vi pentirete dell'attesa.

Hawker 45

ASIATICO €

(cartina p112; 93 763 83 15; Carrer de Casp 45; portate principali €8,50-16; 13-16 e 20-23 lun-ven, 12.30-16 e 20-23.30 sab, 12.30-16 dom; M Tetuan) Questo profumato locale propone piatti ispirati allo street food asiatico, come il piccante *laksa* di calamari malese, il *satay* di agnello indonesiano, il *kalbi* (costine di maiale) coreano con tortini di riso, l'insalata 'crying tiger beef' thailandese e il *sambal* di mango verde di Singapore con granchio al vapore. Il menu degustazione da sei portate (€35) si sposa alla perfezione con le birre artigianali (€42) o i cocktail di ispirazione orientale (€60).

Ci si può accomodare al lungo bancone rosso con vista sulla cucina o nella vasta sala sul retro in stile industrial con travi e condotti di aerazione a vista.

Copasetic
CAFFÈ €

(93 532 76 66; www.copaseticbarcelona.com; Carrer de la Diputació 55; portate principali €6-13,50; 10.30-24 mar e mer, fino all'1 gio, fino alle 2 ven e sab, fino alle 17.30 dom; ; M Rocafort) Un caffè simpatico e accogliente arredato con mobili in stile retrò. Il menu ha proposte per tutti i gusti, dalle uova alla Benedict alle crostatine ai frutti di bosco fino a spessi e succulenti hamburger. Ci sono anche numerose opzioni vegetariane, senza glutine e biologiche, e nel weekend deliziosi brunch a prezzi ragionevoli. Il *menú* del pranzo dal martedì al venerdì costa da €9,50 a €12.

Charlot Cafè
CAFFÈ €

(cartina p112; 93 451 15 65; Carrer d'Aribau 67; piatti €6,50-13,50; cucina 8.30-22 lun-ven, 7-22 sab, bar fino alle 3 ven e sab; ; R FGC Provença) Con le pareti tappezzate di fotografie e locandine di celebri film, da *Colazione da Tiffany* a *Pulp Fiction*, questo caffè è perfetto a qualsiasi ora del giorno. Qui potrete iniziare la giornata con una *tortilla española* al tartufo o un piatto di uova e prosciutto iberico, tornare a pranzo (insalata con quinoa saltata, hamburger con patatine tagliate a mano) o a cena (anatra con salsa di more), ma anche solo per una birra artigianale o un cocktail.

Cantina Mexicana
MESSICANO €

(93 667 66 68; www.cantinalamexicana.es; Carrer de València 427; portate principali €7-13; 13-24; ; M Sagrada Família) Abbastanza lontano dalla Sagrada Família da evitare la folla, serve autentica cucina messicana in un ambiente semplice. Il menu propone una ventina di tacos di tortilla di mais o di frumento (provate quelli con gamberetti saltati e fagioli), *cochinita pibil* (maiale marinato con semi di annatto e cotto a fuoco lento) e quattro diversi tipi di ceviche, oltre a qualche opzione vegetariana come la deliziosa quesadilla ai fiori di zucca.

Granja Petitbo
MEDITERRANEO €

(cartina p112; 93 265 65 03; www.granjapetitbo.com; Passeig de Sant Joan 82; panini €4-8, portate principali €8-12; 9-23 lun-mer, 9-23.30 gio e ven, 10-23.30 sab, 10-17 dom; ; M Girona) Soffitti alti, poltrone in cuoio consumato e composizioni floreali creano l'atmosfera in questo piccolo caffè d'angolo inondato dal sole, frequentato da hipster locali e giovani famiglie. Accanto a una sfilata di torte fatte in casa disponibili tutto il giorno, succhi di frutta fresca e un ottimo caffè, spicca il brunch del weekend.

Koyuki
GIAPPONESE €

(cartina p112; 93 237 84 90; http://koyuki.eltenedor.rest; Carrer de Còrsega 242; portate principali €8-12; 13-15.30 e 20.23 mar-dom; R FGC Provença) Questo ristorante giapponese dall'aria anonima situato in uno scantinato è un vero diamante grezzo. Ordinate dal menu corredato di fotografie scattate dal proprietario giapponese e non rimarrete delusi. La varietà dei *sashimi moriawase* è generosa e sempre fresca, mentre il *tempura udon* è un sostanzioso piatto di noodles con gamberetti impanati.

★ Auto Rosellon
INTERNAZIONALE €€

(cartina p112; 93 853 93 20; www.autorosellon.com; Carrer de Rosselló 182; portate principali €12-18; 8-1 lun-mer, 8-2 gio e ven, 9-2 sab, 9-24 dom; ; R FGC Provença) Con la facciata color fiordaliso e un invitante assortimento di frutta e verdura fresche in bella mostra, l'Auto Rosellon serve piatti come uova alla Benedict, tartare di salmone con avocado, gnocchi di ricotta con pomodori confit e timo e tacos con carne di maiale cotta a fuoco lento, preparati per lo più con ingredienti biologici provenienti da piccoli produttori della zona o coltivati nell'orto del locale. I succhi e la limonata all'acqua di rose sono straordinari; ottimi anche i cocktail e le birre artigianali.

Mr Kao
DIM SUM €€

(cartina p112; 93 445 25 88; www.misterkao.com; Carrer de València 271; dim sum €2,80-4, portate principali €11-28; 12.30-15.30 e 20.30-23.30 mar-sab, 12.30-15.30 dom; M Passeig de Gràcia) All'interno del sontuoso Hotel Claris, questo elegante ristorante cinese serve *dim sum* d'alto livello. Non sono a buon mercato, ma ogni morso è una delizia: i *jiao zi* con zampetti di maiale e i *siu mai* con gamberi e uova di trota sono particolarmente buoni. Sono disponibili anche piatti più sostanziosi, come l'anatra alla pechinese e i noodles con funghi selvatici, uova in camicia e tartufi.

Entrepanes Díaz
PANINI €€

(cartina p112; 93 415 75 82; Carrer de Pau Claris 189; panini €6-10, tapas €3-10; 13-24; M Diagonal) Eccellente bar tradizionale con le pareti piene di fotografie in bianco e nero di Barcellona, serve panini da gourmet farciti con ingredienti come roast beef, maialino da latte e calamari con salsa aioli al nero di seppia, accanto a piatti da condividere di specialità spagnole come ricci di mare, frittelle

di gamberetti e crocchette di sanguinaccio. Il locale assume solo camerieri esperti oltre i 50 anni, i quali garantiscono un servizio eccellente e danno un certo tono all'ambiente.

Parking Pizza PIZZA €€
(93 633 96 45; www.parkingpizza.com; Carrer de Londres 98; pizze €9,50-14,50; 13-16 e 20-23 lun-sab, 13-16 dom; FGC Provença) Questa pizzeria occupa un ambiente stile garage dove molto probabilmente vi ritroverete a condividere con altri clienti un lungo tavolo di legno grezzo, seduti su una cassetta. Le pizze cotte nel forno a legna, tuttavia, compensano ampiamente la mancanza di privacy. Lo stesso vale per gli antipasti, tra cui la cremosa stracciatella di burrata e la squisita insalata di quinoa rossa con guacamole e un uovo in camicia.

Chicha Limoná MEDITERRANEO €€
(cartina p112; 93 277 64 03; www.chichalimona.com; Passeig de Sant Joan 80; portate principali €12-17; 9.30-1 mar-gio, fino alle 2 ven e sab, fino alle 17 dom; ; M Tetuan) Passeig de Sant Joan è diventato un ritrovo di modaioli, cui il luminoso e vivace Chicha Limoná offre un posto fantastico per mangiare un boccone. Tartare di manzo con salsa allo yuzu, tacos di coniglio, salmone marinato allo yogurt e sorbetto al mango, tequila e peperoncino sono alcuni dei piatti proposti a rotazione frequente (menu a prezzo fisso €13,90), oltre alle pizze.

Cerveseria Catalana TAPAS €€
(cartina p112; 93 216 03 68; Carrer de Mallorca 236; tapas €3-14; 9-1.30; FGC Provença) Il 'Birrificio Catalano' è perfetto a tutte le ore. Potete venirci al mattino per un caffè e un croissant o aspettare fino all'ora di pranzo o cena per assaggiare il suo ricco assortimento di tapas e *montaditos* (tartine e piccoli panini) con un bicchiere di sangria seduti al bancone, nel dehors o nella sala interna sul retro. L'ampia scelta di tapas calde, insalate e altri spuntini richiama una clientela elegante. Non accettano prenotazioni.

Cafe Emma BISTRÒ €€
(cartina p112; 93 215 12 16; www.cafe-emma.com; Carrer de Pau Claris 142; portate principali €14-25,50; 8-22.30 lun-ven, 9-22.30 sab e dom; ; M Passeig de Gràcia) Con un ambiente da bistrò francese, il Cafe Emma serve da mangiare tutto il giorno nella sala interna, nel dehors o al bar. Il menu combina influenze locali e internazionali, ma i vini provengono esclusivamente dalla Francia. Le tartine (per esempio con formaggio di capra, barbabietole e roast beef) sono eccellenti. Quando è stagione, non perdetevi le ostriche freschissime accompagnate da un calice di vino bianco frizzante.

La Bodegueta Provença TAPAS €€
(cartina p112; 93 215 17 25; www.provenca.labodegueta.cat; Carrer de Provença 233; tapas €6-15, portate principali €9,50-16; 7-1.45 lun-ven, 8-1.45 sab, 13-0.45 dom; ; FGC Provença) La 'Cantinetta' propone tapas tradizionali presentate con un tocco di classe, dai *calamares a la andaluza* (anelli di calamari pastellati e fritti) alla *cecina* (carne di vitello essiccata e stagionata). La specialità della casa sono le *ous estrellats* (letteralmente 'uova rotte'): uova leggermente strapazzate e mescolate con patate e altri ingredienti, dal foie gras alla *morcilla* (sanguinaccio).

El Velódromo TAPAS, MEDITERRANEO €€
(93 430 60 22; www.moritz.com; Carrer de Muntaner 213; tapas €2,50-10,50, portate principali €9,50-24; cucina 13-1, bar 24 h; ; M Hospital Clínic) Per molto tempo punto d'incontro di intellettuali, questa suggestiva taverna dai soffitti alti è stata ristrutturata dai proprietari della birra Moritz conservando molti degli arredi originali art déco. Fermatevi per un aperitivo accompagnato da qualche tapas o per un piatto più sostanzioso, come il salmone con cavolo caramellato o le polpette di vitello con mozzarella e pomodoro.

Casa Alfonso SPAGNOLO €€
(cartina p112; 93 301 97 83; www.casaalfonso.com; Carrer de Roger de Llúria 6; tapas e panini €4-15, portate principali €13-23; 8-1 lun-ven, 13-1 sab; ; M Urquinaona) In attività dal 1934, il Casa Alfonso è perfetto per un caffè al mattino o uno spuntino a base di tapas al lungo bancone di marmo. Il locale, rivestito in legno e pieno di vecchie fotografie, poster e prosciutti appesi, è frequentato a tutte le ore da una fedele clientela locale per i suoi *flautas* (sottili baguette imbottite con quello che preferite), i prosciutti, i formaggi, i piatti caldi e i dessert casalinghi, ma ci sono anche portate più sostanziose, per lo più a base di carne alla griglia. Per concludere potreste ordinare un *alfonsito* (un mini Irish coffee).

Casa Amalia CATALANO €€
(cartina p112; 93 458 94 58; www.casamaliabcn.com; Passatge del Mercat 4-6; portate principali €9-20; 13-15.30 e 21-22.30 mar-sab, 13-15.30 dom; M Girona) Questo ristorante tipico disposto su più livelli è rinomato per la sostanziosa cucina catalana preparata con prodotti fre-

schi, in gran parte forniti dal vivace mercato vicino. Nei mesi invernali, il giovedì propone un classico della tradizione catalana di montagna, l'*escudella* (stufato catalano). Fra le altre specialità, provate alcune delle sue rivisitazioni della cucina locale, come il *bacallà al allioli de poma* (merluzzo con salsa aioli alle mele). Il conveniente *menú del día* da tre portate costa €15,50.

De Tapa Madre CATALANO €€
(cartina p112; 93 459 31 34; www.detapamadre.com; Carrer de Mallorca 301; tapas €4-7,50, portate principali €14-25,50; 11.30-24; M Verdaguer) Un'atmosfera vivace vi darà il benvenuto non appena aprirete la porta. Ci sono alcuni tavolini accanto alla finestra, ma è meglio salire al piano ammezzato, più spazioso, che si affaccia sulla sfilata di tapas del bancone sottostante, oppure sedersi nel dehors. L'*arròs amb llamàntol* (un ricco piatto di riso e gamberi) è delizioso.

★ **Lasarte** EUROPEO MODERNO €€€
(cartina p112; 93 445 32 42; www.restaurantlasarte.com; Carrer de Mallorca 259; portate principali €52-58; 13.30-15.30 e 20.30-22.30 mar-sab, chiuso le prime 3 settimane di agosto; M Diagonal) Il ristorante del rinomato chef Martín Berasategui è uno dei migliori di Barcellona, nonché il primo a essere stato insignito di tre stelle Michelin. Dagli zampetti di maiale Duroc con mele cotogne alla tartare di calamari con consommé al lime kaffir, propone una cucina sofisticata servita da camerieri affabili in un ambiente ultramoderno.

★ **Disfrutar** EUROPEO MODERNO €€€
(cartina p112; 93 348 68 96; www.disfrutarbarcelona.com; Carrer de Villarroel 163; menu degustazione €120-185; 13-14.45 e 20-21.45 mar-sab; M Hospital Clínic) Gestito da ex allievi di Ferran Adrià che hanno lavorato nel suo ristorante El Bulli (ormai chiuso), il Disfrutar ('Buon appetito' in catalano) è uno dei migliori ristoranti della città, insignito di due stelle Michelin. Qui nulla è ciò che sembra, a partire dalle olive nere e verdi che in realtà sono *ganache* al cioccolato al profumo di fiori d'arancio.

★ **Mont Bar** BISTRÒ €€€
(cartina p112; 93 323 95 90; www.montbar.com; Carrer de la Diputació 220; tapas €2-13, portate principali €12,50-26,50; 12-15.30 e 19-24; M Universitat) Prende il nome dalla città natale del proprietario, originario della Val d'Aran, questo spazio elegante in stile wine bar con pavimenti bianchi e neri, divanetti verde bosco e pareti ricoperte da bottiglie di vino. La cucina è di alto livello, dalle squisite tapas (zampetti di maiale con gamberetti, meringa di plancton con anemoni di mare e mascarpone) ai piatti principali serviti in porzioni ridotte (ventresca di tonno con emulsione di pinoli), fino agli imperdibili dessert (gelato di latte di pecora con salsa al liquore di ribes nero). La prenotazione è essenziale.

Casa Calvet CATALANO €€€
(cartina p112; 93 412 40 12; Carrer de Casp 48; portate principali €27-35; 13-15.30 e 20-22.30 lun-sab; M Urquinaona) Casa Calvet, uno dei primi capolavori di Gaudí, inconfondibile per le linee sinuose che ne caratterizzano lo stile, ospita un ristorante elegante (subito a destra dell'ingresso principale). Mettetevi in ghingheri e chiedete un'intima *taula cabina* (séparé di legno). Potrete scegliere carciofi ripieni di capesante e scampi, pernice con castagne o vitello con salsa di fegato d'anatra.

Gràcia e il Parc Güell

Chivuo's HAMBURGER €
(cartina p116; 93 218 51 34; www.chivuos.com; Carrer del Torrent de l'Olla 175; hamburger €7-9; 13-17 e 19-24 lun-sab; M Fontana) Hamburger e birre artigianali sono un'accoppiata vincente in questo animato locale. La clientela, costituita per lo più da gente del posto, ne apprezza gli enormi hamburger (cotti al sangue salvo diversa indicazione) serviti con salse della casa e magari accompagnati da *fritas* (patatine fritte). L'assortimento di otto birre artigianali alla spina proposte a rotazione include generalmente varietà catalane e spagnole (Catalan Brewery, Napar, Garage Beer), tra cui le eccellenti birre del birrificio barcellonese Edge Brewing.

.IT ITALIANO €
(cartina p116; 93 461 92 71; Carrer del Topazi 26; portate principali €6,50-12; 9.30-24 lun-ven, 12-16 e 19-24 sab, chiuso agosto; ; M Fontana) Preparate con impasto a base di farina Caputo e lievitate 48 ore prima della cottura nel forno a legna a una temperatura di 400°C, le pizze di .IT (che sta per 'Italian Tradition') sono disponibili in un vasto assortimento di farciture, tra cui la Veneto (gorgonzola, mozzarella, radicchio e noci) e la Abruzzo (pomodoro fresco, scamorza, mortadella con pistacchi e basilico). Serve anche fresche insalate miste (quasi un pasto di per sé) e piatti di pasta che cambiano tutti i giorni.

Casa Portuguesa PANETTERIA €
(cartina p116; 93 021 88 03; www.acasaportuguesa.com; Carrer de l'Or 8; piatti €2-8; 10.30-21; M Fontana) Affacciata su Plaça del Diamant, la Casa Portuguesa è una deliziosa panetteria che vende molte prelibatezze. Oltre alle squisite *pasteis de belém* (crostatine alla crema, una specialità portoghese), vi troverete crostate alla frutta, insalate biologiche diverse tutti i giorni, un buon caffè e vini portoghesi. Se volete qualcosa di più forte, ordinate un bicchierino di *ginjinha* (brandy di ciliegie).

Bar Bodega Quimet TAPAS €
(cartina p116; 93 218 41 89; Carrer de Vic 23; tapas €3-11,50; 10-23.30 lun-ven, 12-23.30 sab e dom; M Fontana) Ricordo dei tempi che furono, il Bar Bodega Quimet è un locale caldo e ricco di atmosfera, con pareti ricoperte da vecchie bottiglie, tavolini in marmo e un bancone di legno lucido. La scelta di tapas e stuzzichini di pesce è molto ampia; un'altra specialità della casa sono le *torrades*, grandi fette di pane bianco tostato guarnite con affettati, acciughe e sardine fresche.

La Pubilla CATALANO €
(cartina p116; 93 218 29 94; Plaça de la Llibertat 23; portate principali €8-13,50; 8.30-17 lun, fino alle 24 mar-sab; M Fontana) Nascosto dal Mercat de la Llibertat, La Pubilla è specializzato in sostanziose *esmorzars de forquilla* (letteralmente 'prime colazioni a forchetta'), molto apprezzate dagli operatori del mercato e dagli abitanti del quartiere. Serve anche un *menú del día* da tre portate (€16) con piatti catalani come merluzzo al forno e guancia di maiale arrosto con ceci. Cercate di arrivare presto se volete trovare un tavolo libero.

La Nena CAFFÈ €
(cartina p116; 93 285 14 76; www.facebook.com/chocolaterialanena; Carrer de Ramon i Cajal 36; piatti €2-4,50; 8.30-22.30 lun-ven, 9-22.30 sab e dom; ; M Fontana) Questo spazio deliziosamente caotico è favoloso per godersi una tazza di *suís* (densa cioccolata calda) servita con un piattino di panna montata a mano e alcuni *melindros* (biscotti simili ai savoiardi), ma serve anche squisiti dessert e qualche piatto salato (incluse le crêpes). Il locale è pieno di libri e giochi da tavolo a disposizione dei clienti.

Himali NEPALESE €
(cartina p116; 93 285 15 68; www.restaurantehimalibcn.com; Carrer de Milà i Fontanals 60; portate principali €7,50-13; 12-23.30; M Joanic) Semplice locale ornato di bandierine di preghiera, l'Himali serve piatti nepalesi come curry di agnello, grigliate miste con riso e pane naan e *momo* (ravioli) con carne di agnello e verdure.

Pepa Tomate TAPAS €€
(cartina p116; 93 210 46 98; www.pepatomategrup.com; Plaça de la Revolució de Setembre de 1868 17; piatti da condividere €7-17; 20-24 lun, a partire dalle 9 mar-ven, dalle 10 sab, dalle 11 dom; ; M Fontana) Questo informale tapas bar in Plaça de la Revolució de Setembre de 1868 è molto frequentato a tutte le ore. A fare la parte del leone nell'ampio menu sono gli ingredienti freschi, utilizzati per preparare piatti come pomodori verdi fritti, calamaretti, tacos con agnello tandoori, crocchette di maiale iberico o di funghi e, in estate, gazpacho di carote.

Café Godot INTERNAZIONALE €€
(cartina p116; 93 368 20 36; www.cafegodot.com; Carrer de Sant Domènec 19; portate principali €10-18,50; 10-13 lun-ven, 11-2 sab e dom; M Fontana) Caratterizzato da mattoni a vista, travi in legno e ceramiche colorate, il Godot è un locale elegante e tranquillo con un piacevole giardino sul retro. Il lungo menu spazia dalle cozze al vino bianco alle capesante con curry verde alla thailandese e al confit d'anatra con lenticchie e spinaci. Il brunch prevede il menu all'americana (uova, bacon e soffici pancake).

Cantina Machito MESSICANO €€
(cartina p116; 93 217 34 14; Carrer de Torrijos 47; portate principali €9,50-16,50; 13-16 e 19-1; M Fontana, Joanic) Affacciato su una strada alberata, il coloratissimo Machito – decorato con immagini di Frida Kahlo – è un ristorante molto frequentato dalla gente del posto; i tavoli all'aperto sono fantastici per mangiare o bere qualcosa fino a tardi. Iniziate il pasto con una *michelada* (bevanda alcolica a base di birra e spezie), quindi scegliete tra le classiche specialità messicane, fra cui quesadillas, tacos, enchiladas e così via. Le rinfrescanti bevande ghiacciate sono aromatizzate con miele e lime oppure con menta e frutta.

La Panxa del Bisbe TAPAS €€
(93 213 70 49; Carrer del Torrent de les Flors 158; tapas €8,50-15, menu degustazione €28-36; 13.30-15.30 e 20.30-24 mar-sab; M Joanic) Con le luci soffuse e l'artistico ambiente minimal, 'La pancia del vescovo' serve tapas creative che riscuotono commenti entusiastici dalla clientela prevalentemente locale. Gustate i fiori di zucca ripieni di scampi, il polpo alla griglia con peperoncino verde e anguria o

l'agnello arrosto con cuscus alla menta. Innaffiate il tutto con una buona bottiglia di vino spagnolo, per esempio l'Albariño, un bianco galiziano (per i vini al calice la scelta è più limitata).

Cal Boter CATALANO €€
(cartina p116; 93 458 84 62; www.restaurantcalboter.com; Carrer de Tordera 62; portate principali €8-15; 13-16 e 21-24 mar-sab, 13-16 dom e lun; M Joanic) Famiglie e chiassosi gruppi di amici frequentano questo ristorante tipico che serve *cargols a la llauna* (lumache saltate in un tegame di latta), *filet de bou amb salsa de foie* (un grosso pezzo di manzo tenero affogato in una salsa di arancia e foie gras) e altre specialità catalane.

Envalira CATALANO €€
(cartina p116; 93 218 58 13; Plaça del Sol 13; portate principali €13-21; 13.30-16 e 21-24 mar-sab, 13.30-17 dom; M Fontana) Non dà nell'occhio questo storico ristorante di Gràcia, dove camerieri compassati servono piatti di riso e pesce, come l'*arròs a la milanesa* (un saporito piatto di riso con pollo, maiale e formaggio gratinato) o il *bullit de lluç* (un trancio di nasello bollito e servito con molluschi e riso alle erbette).

Taverna La Llesca CATALANO €€
(cartina p116; 93 285 02 46; www.tavernalallesca.com; Carrer de Terol 6; portate principali €10-18; 13.30-16 e 20.30-24; M Fontana) Caratteristica taverna vecchio stile, con fusti di vermut sistemati sul bancone, serve sostanziose porzioni di carne da innaffiare con un buon rosso spagnolo.

Can Travi Nou CATALANO €€€
(93 428 03 01; www.gruptravi.com; Carrer de Jorge Manrique 8; portate principali €15,50-30; 13-16 e 20-23; M Montbau) Questa grande residenza del XVIII secolo dispone di varie sale da pranzo che occupano due piani. I colori caldi, il vecchio orologio a pendolo e l'atmosfera rustica lo rendono un ambiente incantevole per concedersi un pasto a base di specialità catalane, come maiale o agnello arrosto e stufato di pesce e frutti di mare. Prenotate.

Botafumeiro CUCINA DI MARE €€€
(cartina p116; 93 218 42 30; www.botafumeiro.es; Carrer Gran de Gràcia 81; portate principali €22-59; 12-1; M Fontana) Questo tempio galiziano dei crostacei e del pesce è da sempre un punto di riferimento per i VIP di passaggio a Barcellona. Potete alleggerire il conto ordinando delle *medias raciones* (mezze razioni di tapas), in modo da assaggiare diverse ricette di mare prima di ordinare portate principali come pasticcio di granchio, paella al nero di seppia o aragosta alla griglia. Questo è il posto giusto per provare i *percebes*, cirripedi dalla bizzarra forma che si raccolgono lungo la costa atlantica della Galizia e che molti spagnoli considerano il massimo della prelibatezza in fatto di frutti di mare.

Camp Nou, Pedralbes e La Zona Alta

La Fermata de Sarrià PIZZA €
(93 315 84 02; www.lafermata.es; Carrer Major de Sarrià 2-4; pizza €14-28 al kg; 12.30-16 e 19.30-23; 66,130, FGC Sarrià) In questa piccola pizzeria, con un cuoco di formazione romana, la pizza viene venduta a tranci rettangolari, guarniti con ingredienti classici o di ispirazione catalana (per un totale di 150 varietà proposte a rotazione). Molti la prendono da asporto, ma per chi decide di mangiarla sul posto ci sono degli sgabelli sistemati lungo il bancone e qualche tavolo sul marciapiede.

Mitja Vida TAPAS €
(www.morrofi.cat; Carrer de Brusi 39; tapas €3-7; 18-23 lun-gio, 12-16 e 18-23 ven e sab, 12-16 dom, chiuso agosto; FGC Sant Gervasi) Il minuscolo Mitja Vida è un tapas bar con una profusione di acciaio inossidabile, frequentato da una clientela allegra e giovane, per lo più gente del posto. È un locale simpatico per bere e mangiare qualcosa, con portate abbondanti a base di acciughe, calamari, aringhe affumicate, formaggi e *mojama* (tonno essiccato). Il drink più apprezzato è il vermut della casa.

Santamasa CATALANO €
(93 676 35 74; www.santamasarestaurant.com; Carrer Major de Sarrià 97; piatti €6,50-13; 8-24 lun-ven, 9-24 sab e dom; FGC Reina Elisenda) Situato accanto alla graziosa chiesa settecentesca di Sarrià (Sant Vicenç de Sarrià), il Santamasa è un locale invitante per un pasto leggero a qualsiasi ora del giorno. L'ampio menu spazia dalle pizzette guarnite in modo creativo alle insalate, dai panini alla fonduta, dagli hamburger alle quesadillas; ci sono anche piatti da condividere di buoni antipasti come hummus e guacamole.

★ Acontraluz MEDITERRANEO €€
(93 203 06 58; www.acontraluz.com; Carrer del Milanesat 19; portate principali €15-27; 13.30-16 e 20.30-24 lun-sab, 13.30-16 dom; FGC Les Tres Torres) Per cenare in una cornice davvero magi-

ca, nulla è più indicato del giardino alberato di questo romantico ristorante, cui si accede dalla pergola ornata da bougainvillea. La rana pescatrice in crosta di olive con finocchi caramellati, la paella al nero di seppia con calamari e vongole e il maialino da latte con marmellata di fichi sono solo alcune delle eccellenti proposte del menu. Per dessert, non perdetevi la torta di carote al rum con gelato al cardamomo.

★Aspic CAFFÈ, GASTRONOMIA €€
(93 200 04 35; www.aspic.es; Avinguda de Pau Casals 24; piatti €9-19,50; caffè 11-13.30 e 18-20.30 mar-sab, 11-16 dom, gastronomia 9-20 mar-sab, fino alle 16 dom, bar fino alle 24 mar-sab, fino alle 16 dom; ; T1, T2, T3 Francesc Macià) Il ristorante di questo servizio di catering utilizza ingredienti di primissima qualità (salmone affumicato, affettati, formaggi, olio extravergine d'oliva, vini spagnoli accuratamente selezionati) per realizzare piatti deliziosi, come la passera di mare con spuma di tartufi di mare e purè di broccoli. L'annessa gastronomia è il posto ideale in cui acquistare prelibatezze per un picnic nei vicini Jardins del Poeta Eduard Marquina.

Bangkok Cafe THAILANDESE €€
(93 339 32 69; Carrer d'Evarist Arnús 65; portate principali €10-14; 20-23 lun-mer, 13-15.45 e 20-23 gio-dom; Plaça del Centre) Per chi ha voglia di cucina thailandese, vale la pena di venire fino al Bangkok Cafe, che serve una piccante insalata di papaia verde, *tam yam kung* (zuppa piccante di gamberi), gamberetti croccanti con salsa di prugne, curry rosso e altre specialità decisamente più speziate rispetto allo standard della maggior parte dei ristoranti catalani. È un locale piccolo e vivace, con cucina a vista, foto della famiglia reale thailandese, piatti del giorno scritti sulla lavagna e un enorme lampadario a corona. L'ingresso si trova nel vicolo laterale.

El Asador de Aranda SPAGNOLO €€
(93 417 01 15; www.asadordearanda.net; Avinguda del Tibidabo 31; tapas €6-16,50, portate principali €15-22,50; 13-16.30 e 20-23.30; ; FGC Avinguda Tibidabo) El Asador de Aranda si trova in un magnifico edificio modernista con vetrate istoriate, arcate di mattoni in stile moresco, elaborati soffitti e uno splendido dehors panoramico. Qui potrete gustare un delizioso assortimento di piatti di tapas da condividere, ma la specialità della casa è la carne (arrosto d'agnello, costolette di maiale, manzo), cotta con maestria in un forno a legna.

★La Balsa MEDITERRANEO €€€
(93 211 50 48; www.labalsarestaurant.com; Carrer de la Infanta Isabel 4; portate principali €20-28; 13.30-15.30 e 20.30-22.30 mar-sab, 13.30-15.30 dom; ; FGC Avinguda Tibidabo) Con il suo sontuoso soffitto e l'ampio dehors immerso in un giardino profumato, La Balsa è uno dei migliori ristoranti della città. Il menu cambia in base alla stagione e coniuga la tradizione gastronomica catalana con una strabiliante creatività (maialino da latte con melone, baccalà confit con composta di prugne). Prima di farvi accompagnare al tavolo, fermatevi al bar per un cocktail.

★Via Veneto ALTA CUCINA €€€
(93 200 72 44; www.viaveneto.es; Carrer de Ganduxer 10; portate principali €28-52,50; 13-16 e 20-23.45 lun-ven, 20-23.45 sab, chiuso agosto; FGC La Bonanova) Dalí frequentava regolarmente questo ristorante d'alto livello, aperto dal 1967 (chiedete di sedervi al suo tavolo preferito). Gli specchi ovali, le tovaglie color pesca, le sedie in pelle e le posate raffinate fanno da cornice a elaborate creazioni gastronomiche come i canapé di pane nero con ostriche affumicate e le triglie con foglie di cipolla alla griglia.

Can Cortada CATALANO €€€
(93 427 23 15; www.cancortada.com; Avinguda de l'Estatut de Catalunya; portate principali €21,50-29; 13-16 e 20-23; Mundet) Situato in una tenuta dell'XI secolo che comprende anche i resti di una torre difensiva, questo ristorante merita la strada necessaria per raggiungerlo soprattutto per l'ambiente e l'accoglienza calorosa. Nel menu predominano le carni alla griglia, ma troverete anche specialità di stagione come carciofi alla griglia e *calçots* (cipollotti) in inverno. Cercate di farvi dare un tavolo all'aperto in giardino oppure nelle antiche cantine.

Montjuïc, Poble Sec e Sant Antoni

Spice CAFFÈ €
(cartina p120; 93 624 33 59; www.spicecafe.es; Carrer de Margarit 13; piatti €3,50-5; 16-21 mar-gio, 11-21 ven-dom; ; Poble Sec) Lo Spice è un caffè delizioso che si è conquistato una numerosa clientela per i suoi squisiti dolci fatti in casa, come la cheesecake di ricotta e cannella o la torta senza glutine all'arancia e cardamomo. L'ottimo caffè, i tè preparati con le foglie, le bibite fatte in casa e i cordiali camerieri che parlano inglese sono altri punti a favore del locale.

Federal
CAFFÈ €

(cartina p120; 93 187 36 07; www.federalcafe.es; Carrer del Parlament 39; portate principali €9-12; 8-23 lun-gio, 8-1 ven, 9-1 sab, 9-17.30 dom; ; M Sant Antoni) In un tratto di strada che ora pullula di caffè, il Federal, gestito da australiani, ha fatto da apripista con il suo buon caffè (incluso un discreto flat white) e gli ottimi brunch. Nel corso della giornata serve piatti sani e saporiti come hamburger vegetariani o salmone alla griglia con *soba noodles*, e spuntini quali toast ai gamberi o chips di polenta con gorgonzola. Sul tetto c'è una piccola terrazza ventilata.

Escribà
DOLCI €

(cartina p98; 93 454 75 35; www.escriba.es; Gran Via de les Corts Catalanes 546; dolci €2-6,50; 8.30-20.30; M Urgell) Antoni Escribà porta avanti una tradizione di famiglia (iniziata nel 1906) sciogliendo i cuori dei *barcelonins* con dolci e creazioni di cioccolata strepitosi. Nel periodo di Pasqua provate i *bunyols de xocolata* (palline di pasta ripiene di crema al cioccolato). Un'altra sede di Escribà (p160) si trova in uno spazio in stile modernista lungo la Rambla.

Horchateria Sirvent
GELATO €

(cartina p120; 93 441 27 20; www.turronessirvent.com; Carrer del Parlament 56; gelati €1,60-3, horchata €2,20-3,90; 9-22; M Sant Antoni) Oltre a gelati, *granissat* (granite alla frutta) e *turrón* (torrone), questo locale aperto dal 1926 serve l'*orxata/horchata* (bevanda dolce che si ricava dal tubero di cipero o zigolo dolce) migliore che si possa trovare fuori Valencia, la patria di questa bevanda. Se ne può ordinare un bicchiere oppure acquistare un'intera bottiglia da portare via.

★ Agust Gastrobar
BISTRÒ €€

(cartina p120; 93 162 67 33; www.agustbarcelona.com; Carrer del Parlament 54; portate principali €12,50-24; cucina 19-24 lun-gio, 14-24 ven-dom, bar fino alle 2; M Poble Sec) Aperto da due chef francesi (uno dei quali si è formato alla scuola di Gordon Ramsay), l'Agust occupa uno splendido mezzanino con travi in legno, mattoni a vista e piastrelle a finitura lucida stile metropolitana. Nel menu spiccano i canestrelli con burro alle alghe marine e i cannelloni con scampi e avocado; tra i dessert consigliamo lo straordinario 'el cactus' (crumble di cioccolato, mousse al Mojito e sorbetto alla pera) servito in un vasetto di terracotta.

★ Quimet i Quimet
TAPAS €€

(cartina p120; 93 442 31 42; Carrer del Poeta Cabanyes 25; tapas €4-10, montaditos €2,80-4; 12-16 e 19-22.30 lun-ven, 12-16 sab, chiuso agosto; M Paral·lel) Gestito dalla stessa famiglia da generazioni, il Quimet i Quimet è un locale minuscolo tappezzato di bottiglie e senza posti a sedere. Gli spazi sono veramente sacrificati, ma l'assortimento di *montaditos* (tartine e piccoli panini) preparati su ordinazione è una festa per il palato.

Mano Rota
BISTRÒ €€

(cartina p120; 93 164 80 41; www.manorota.com; Carrer de la Creu dels Molers 4; portate principali €15-22; 20-23.30 lun, 13-15.30 e 20-23.30 mar-sab, 13-15.30 dom; M Poble Sec) Mano Rota (letteralmente 'mano rotta') è un'espressione spagnola usata per descrivere una persona con una grandissima abilità – il nome perfetto per questo piccolo luogo pieno di creatività culinaria. Mattoni a vista, tubi in alluminio, lampade industriali e legno riciclato creano un ambiente contemporaneo e alla moda in cui gustare piatti che combinano sapori asiatici, sudamericani e mediterranei, come gli anelli di calamari croccanti con salsa allo yuzu all'aglio o l'orata con pesto al *pak choi* (cavolo cinese).

Lascar 74
PERUVIANO €€

(cartina p120; 93 017 98 72; Carrer del Roser 74; portate principali €12-15; 19-23.30 lun-gio, 14-17 e 19-23.30 ven-dom; M Paral·lel) Questo 'ceviche e pisco bar' (come si autodefinisce) serve *oyster shooter* preparati con *leche de tigre* (la tradizionale marinata del ceviche) da accompagnare allo squisito ceviche peruviano, proposto anche nelle versioni thailandese, giapponese e messicana. La specialità della casa è però lo spumoso Pisco Sour con schiuma di albume.

Malamén
CATALANO €€

(cartina p120; 93 252 77 63; www.malamen.es; Carrer de Blai 53; portate principali €12-24; 20-24 mar-dom; M Poble Sec) Il Malamén si distingue tra i numerosi bar e ristoranti di Carrer de Blai per l'elegante ambiente art déco, il servizio impeccabile e le rivisitazioni in chiave gourmet di piatti tipici catalani. Il suo breve menu comprende insalata con tonno, capperi e aneto, succulente bistecche con crema di funghi e crocchette al gorgonzola; la carta dei vini è altrettanto breve.

Bodega 1900
TAPAS €€

(cartina p120; 93 325 26 59; www.bodega1900.com; Carrer de Tamarit 91; tapas €6-15; 13-22.30

mar-sab, chiuso agosto; M Poble Sec) Aperto dai celeberrimi fratelli Adrià, questo locale ricrea l'atmosfera di un tradizionale tapas e vermut bar, ma non lasciatevi ingannare dalle apparenze. Qui si servono tapas di alta cucina, come le false olive 'sferificate' o lo squisito *mollete de calamars*, probabilmente il miglior panino ai calamari del mondo, servito fumante con maionese di chipotle, kimchi e scorza di limone.

Casa Xica

FUSION €€

(cartina p120; 93 600 58 58; Carrer de la França Xica 20; piatti da condividere €5-15; 8.30-23 lun, 13.30-23 mar-sab; M Poble Sec) Situato al primo piano di un vecchio edificio, Casa Xica è uno spazio informale ma dal design curato che fonde elementi del lontano Oriente con ingredienti freschi catalani (i proprietari, Marc e Raquel, hanno vissuto e viaggiato in Asia).

Casa de Tapas Cañota

TAPAS €€

(cartina p120; 93 325 91 71; www.casadetapas.com; Carrer de Lleida 7; tapas €5-14; 13-16 e 19.30-24 mar-sab, 13-16 dom; M Poble Sec) Tra Poble Sec e Plaça d'Espanya, è un posto accogliente e senza fronzoli che serve ottime tapas a prezzi contenuti. Numerose le proposte a base di pesce, tra cui vongole, gamberi fritti all'aglio e tenero polpo. Innaffiate il tutto con una bottiglia di fresco Albariño.

Fàbrica Moritz

GASTROPUB €€

(cartina p98; 93 426 00 50; www.moritz.com; Ronda de Sant Antoni 41; panini €6,50-11, portate principali €8-19,50; 9-3; M Sant Antoni) In un edificio ricostruito su progetto dell'architetto Jean Nouvel, il ristorante del birrificio Moritz offre un menu creato dallo chef Jordi Vilà dello stellato Alkímia (p147; nello stesso stabile). Tra i piatti della cucina paneuropea troverete panini da gourmet, *moules frites* (cozze con patatine fritte), bistecca alla tartara, pollo arrosto, fish and chips, würstel con crauti e *Flammkuchen* (pizza alsaziana).

Bodega Sepúlveda

CATALANO €€

(cartina p98; 93 323 59 44; Carrer de Sepúlveda 173; portate principali €11-21; 13.30-16.30 e 20-1 lun-ven, 20-1 sab; M Universitat) In attività dal 1952, questa vecchia taverna serve una straordinaria varietà di specialità tradizionali catalane, tra cui il *cap i pota* (stufato di zampetti e testina di vitello) e qualche opzione più creativa come il *carpaccio de calabacín con bacalao y parmesán* (carpaccio di zucchine con baccalà e parmigiano).

★Enigma

ALTA CUCINA €€€

(cartina p120; 616 696322; www.enigmaconcept.es; Carrer de Sepúlveda 38-40; menu degustazione €220; 13-16 e 16.30-22.30 mar-ven, 12-17.30 e 18-22.30 sab; M Espanya) Simile a un'installazione artistica in 3D, l'Enigma è il nuovo ristorante concettuale aperto dai famosi fratelli Adrià. Una volta entrati nel locale, inizia il viaggio attraverso sei ambienti separati dove viene servito un menu degustazione di 40 portate di gastronomia d'avanguardia, abbinate a cocktail creati per l'occasione (è possibile ordinare anche bevande aggiuntive). Il tutto in un tempo di circa tre ore e mezzo. È richiesto un minimo di due commensali; la prenotazione va effettuata con diversi mesi di anticipo, versando un acconto di €100.

★Tickets

TAPAS, ALTA CUCINA €€€

(cartina p120; 93 292 42 50; www.ticketsbar.es; Avinguda del Paral·lel 164; tapas €3-26; 19-23.30 mar-ven, 13-15.30 e 19-23.30 sab, chiuso agosto; M Paral·lel) Aperto da Ferran Adrià, il leggendario chef di El Bulli (ormai chiuso), e dal fratello Albert, questo tapas bar stellato è un locale piuttosto vistoso, con richiami a immagini circensi e luci da teatro. Le prenotazioni si possono fare esclusivamente online e con due mesi di anticipo (oppure al telefono per eventuali cancellazioni last-minute).

Martínez

SPAGNOLO €€€

(cartina p120; 93 106 60 52; www.martinezbarcelona.com; Carretera de Miramar 38; portate principali €21,50-32; 13-23; 21, Teleférico del Puerto) Il Martínez vanta una vista favolosa sulla città e sul porto ed è uno dei pochi ristoranti che spiccano nel panorama culinario piuttosto anonimo in cima al Montjuïc. Nelle giornate calde sedetevi nel dehors e gustate una paella o uno dei piatti di riso che sono la specialità della casa (da €38 a €62 per due persone). Il menu offre anche ostriche, calamari, pesce fresco del mercato e altre specialità di mare, oltre a *jamón* e carni alla griglia.

Alkímia

CATALANO €€€

(cartina p98; 93 207 61 15; www.alkimia.cat; Ronda de Sant Antoni 41; portate principali €22-42; 13.30-15.30 e 20-22.30 lun-ven; M Universitat) All'interno del birrificio Fàbrica Moritz (p147), l'alchimista culinario Jordi Vilà crea raffinati piatti catalani con un tocco originale (fiori di zucca ripieni di ostriche, lepre arrosto con barbabietole, soufflé di limoni canditi con gelato alle prugne), grazie ai quali ha conquistato una stella Michelini. Vilà offre anche una serie di menu a prezzo fisso (da €98 a €155).

I MIGLIORI CAFFÈ DEL BARRI GÒTIC

Alcuni dei caffè più suggestivi di Barcellona sono nascosti tra i vicoli acciottolati del Barri Gòtic. Di seguito riportiamo i nostri posti preferiti per una pausa corroborante.

Salterio (cartina p98; 93 302 50 28; Carrer de Sant Domènec del Call 4; 12-1; ; M Jaume I) Un posto magnifico, illuminato dalle candele e nascosto in un vicoletto di El Call. Serve caffè turco, autentico tè alla menta e spuntini tra pareti di pietra, incenso e musica ambient mediorientale. Se avete fame, provate il *sardo* (pane azzimo abbrustolito ricoperto di pesto, formaggio o altri condimenti).

Čaj Chai (cartina p98; 93 301 95 92; www.cajchai.com; Carrer de Sant Domènec del Call 12; 10.30-22; M Jaume I) Ispirato alle sale da tè in stile bohémien di Praga, questo animato caffè nel cuore dell'antico quartiere ebraico è un vero paradiso per gli estimatori dell'ambrata bevanda. Čaj Chai propone all'affezionata clientela locale un assortimento di circa 200 tipi di tè cinesi, indiani, coreani, giapponesi, nepalesi, marocchini ecc.

Caelum (cartina p98; 93 302 69 93; Carrer de la Palla 8; 10-20.30 lun-ven, fino alle 21 sab e dom; ; M Liceu) Questo suggestivo locale medievale nel cuore della città riassume secoli di deliziose tradizioni gastronomiche delle varie regioni spagnole. L'elegante caffè al piano superiore è la cornice ideale in cui gustare torte e dolci sontuosi, mentre la sala al piano interrato, con i muri in pietra a vista e la luce tremolante delle candele, ricrea alla perfezione un'atmosfera medievale.

Cafè de l'Òpera (cartina p98; 93 317 75 85; www.cafeoperabcn.com; La Rambla 74; 8-2; ; M Liceu) Di fronte al Gran Teatre del Liceu si trova il caffè più suggestivo della Rambla. Fondato nel 1929, è un posto piacevole per bere qualcosa all'inizio della serata o prima di una rappresentazione, ma anche per un croissant e un caffè al mattino. Salite al piano superiore per ammirare la vista dall'alto del viale trafficato e ordinate la specialità della casa, il *cafè de l'Òpera* (caffè con mousse al cioccolato).

La Granja (cartina p98; 93 302 69 75; Carrer dels Banys Nous 4; 9-21; ; M Jaume I) Questo caffè di consolidata fama serve tazze di densa cioccolata calda in vari formati, ma non fa i churros. Andate a comprarli un po' più avanti alla Xurreria e venite a mangiarli qui, intingendoli nella cioccolata. Date anche un'occhiata al tratto di mura romane visibili sul retro.

Locali e vita notturna

La Rambla e il Barri Gòtic

L'Ascensor COCKTAIL BAR
(cartina p98; 93 318 53 47; Carrer de la Bellafila 3; 18-2.30 lun-gio, fino alle 3 ven-dom; ; M Jaume I) Così chiamato per le porte da ascensore che fungono da ingresso, questo elegante bar è caratterizzato da soffitti a volta in mattoni a vista, specchi d'epoca e un bancone con piano in marmo. È frequentato da un'affezionata clientela che sorseggia cocktail tradizionali e intrattiene animate conversazioni con sottofondo di musica jazz e funk.

Sor Rita BAR
(cartina p98; 93 176 62 66; www.sorritabar.es; Carrer de la Mercè 27; 19-2.30 dom-gio, fino alle 3 ven e sab; ; M Jaume I) Il Sor Rita è un bar kitsch, dalla tappezzeria leopardata al soffitto decorato con scarpe décolletées e agli arredi deliziosamente irriverenti ispirati ai film di Almodóvar. L'atmosfera è allegra e festaiola, con serate a tema tra cui lettura dei tarocchi il lunedì, buffet di stuzzichini all-you-can-eat a €7 il martedì e karaoke il giovedì.

Polaroid BAR
(cartina p98; 93 186 66 69; www.polaroidbar.es; Carrer dels Còdols 29; 19.30-2.30 dom-gio, fino alle 3 ven e sab; ; M Drassanes) Se avete nostalgia degli anni '80, il Polaroid è un tuffo nel passato, con pareti tappezzate da cassette VHS e locandine di vecchi film, tavolini coperti di fumetti, action figure e altre decorazioni kitsch. Non sorprende che sia frequentato da una clientela allegra e senza pretese, cui offre *cañas* (birre alla spina) a prezzi modici, Mojito e popcorn gratuito.

Marula Café BAR
(cartina p98; 93 318 76 90; www.marulacafe.com; Carrer dels Escudellers 49; ingresso fino a €10;

23-5 lun-gio e dom, 23.30-6 ven, 21.30-6 sab; M Liceu) Questo fantastico locale nel cuore del Barri Gòtic vi riporterà agli anni '70 con il meglio del funk e del soul dell'epoca. I fan di James Brown rimarranno estasiati, ma non si tratta di un posto monotematico: ogni tanto i DJ passano ad altri generi musicali, dal breakbeat alla house, senza disdegnare il samba e altri ritmi brasiliani.

La Macarena DISCOTECA
(cartina p98; 93 301 30 64; www.macarenaclub.com; Carrer Nou de Sant Francesc 5; ingresso €5-10; 24-5 dom-gio, fino alle 6 ven e sab; M Drassanes) Non credereste mai che in questo antro buio un tempo c'era un locale in cui si esibivano gli artisti del flamenco andaluso. Oggi è diventato una discoteca, dove ci si può sedere al bancone, chiacchierare con i vicini e poi scatenarsi al ritmo della musica elettronica e house proposta dai DJ, il tutto in pochi metri quadrati di spazio.

Boadas COCKTAIL BAR
(cartina p98; 93 318 95 92; www.boadascocktails.com; Carrer dels Tallers 1; 12-2 lun-gio, fino alle 3 ven e sab; M Catalunya) Uno dei più antichi cocktail bar di Barcellona, il Boadas è famoso per il suo Daiquiri. I camerieri con papillon servono drink originali e creativi sin da quando Miguel Boadas aprì il locale nel 1933, deliziando il palato di Miró ed Hemingway. Miguel, nato all'Avana, fu il primo barman dell'immortale La Floridita.

El Raval

Nel corso degli ultimi 20 anni, gli stretti vicoli del Raval si sono riempiti di bar e locali notturni che hanno trasformato questo quartiere un tempo equivoco in una delle zone più alla moda della città per una serata fuori. Ma accanto a questi nuovi locali molto trendy troverete ancora alcune fantastiche vecchie taverne, frequentate da artisti e bohémien fin dai tempi di Picasso. La parte bassa del Raval era la zona più malfamata, e intorno a Carrer de Sant Pau aleggia ancora un'atmosfera poco rassicurante: spacciatori, borseggiatori e prostitute si confondono nella fiumana dei nottambuli. State all'erta se vi trovate da queste parti di notte.

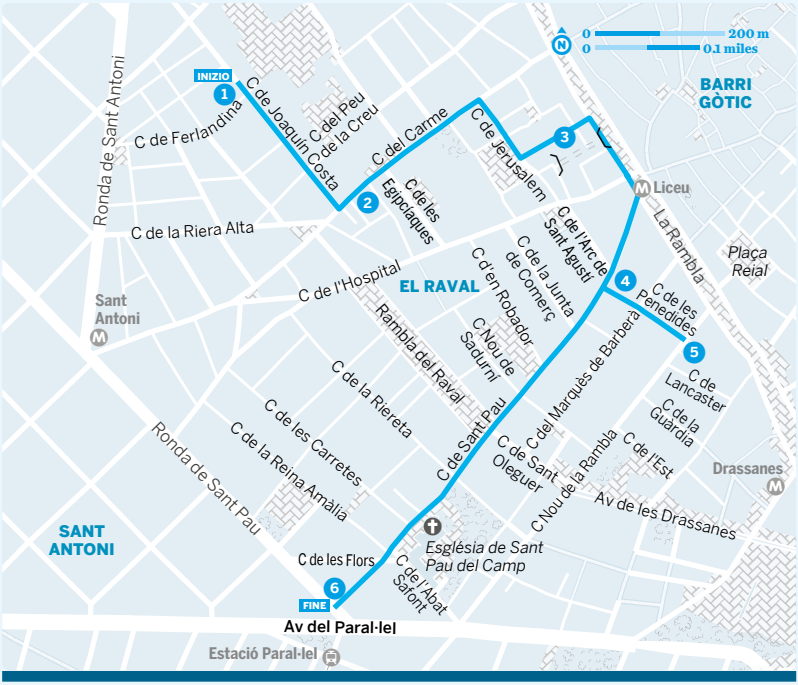
★ La Confitería BAR
(cartina p98; 93 140 54 35; Carrer de Sant Pau 128; 19-2.30 lun-gio, 18-3 ven e sab, 17-2.30 dom; ; M Paral·lel) Entrare in questo locale è come fare un salto indietro nel XIX secolo. Fino ai recenti anni '80 questo animato cocktail bar era una pasticceria e, sebbene oggi le vetrinette originali siano piene di bottiglie di liquori, l'aspetto è rimasto quasi lo stesso. Di recente la sala sul retro è stata rinnovata secondo lo stesso stile. A inizio serata è abbastanza tranquillo, ma più tardi si riempie di gente che esce dal BARTS (p159) e dalla Sala Apolo (p160), situati nelle vicinanze.

Bar Pastís BAR
(cartina p98; Carrer de Santa Mònica 4; 20-2 mar-gio e dom, fino alle 3 ven e sab; ; M Drassanes) Si respira l'atmosfera tipica dei cabaret francesi (con tanto di canzoni di Édith Piaf in sottofondo) in questo caotico localino, in attività, seppure con alterne fortune, sin dalla fine della seconda guerra mondiale. Dovrete arrivare prima delle 21 per sperare di trovare un posto a sedere o anche solo di avvicinarvi al bancone. Talvolta c'è musica dal vivo, in genere *chansons* francesi.

Bar Marsella BAR
(cartina p98; 93 442 72 63; Carrer de Sant Pau 65; 22-2.30 lun-gio, fino alle 3 ven e sab; M Liceu) Il Bar Marsella è in attività dal 1820 e fra i suoi clienti ha annoverato personaggi come Hemingway, che veniva a perdersi nell'estasi dell'*absenta* (assenzio). Ancora oggi la specialità della casa, è una bevanda da gestire con cautela.

Granja M Viader CAFFÈ
(cartina p98; 93 318 34 86; www.granjaviader.cat; Carrer d'en Xuclà 6; 9-13 e 17-21 lun-sab; M Liceu) Da più di un secolo la gente accorre numerosa per gustare una tazza di cioccolata calda con panna montata (chiedete un *suís*) in questo tipico locale catalano, una via di mezzo fra un caffè e una latteria. Nel 1931 la famiglia Viader ha inventato il Cacaolat, la bevanda in bottiglia a base di latte e cacao dalla caratteristica etichetta. L'interno è deliziosamente vintage e l'atmosfera sempre allegra.

Casa Almirall BAR
(cartina p98; 93 318 95 92; www.casaalmirall.com; Carrer de Joaquín Costa 33; 17.30-2 lun-mer, 12-2.30 gio-sab, 12-0.30 dom; ; M Universitat) Aperto intorno al 1860, questo bar dalle luci basse e dall'atmosfera intrigante ha conservato praticamente intatti l'ambiente modernista e la clientela variegata. Nella sala ci sono alcuni magnifici elementi originali, come il bancone in marmo e una statua in ghisa raffigurante la musa dell'Esposizione Universale tenutasi a Barcellona nel 1888.



Itinerario a piedi
Locali e ristoranti modernisti a El Raval

INIZIO CASA ALMIRALL
FINE LA CONFITERÍA
LUNGHEZZA 2 KM; 1 H

Gestita dalla famiglia Almirall, che la fondò a metà Ottocento, 1 **Casa Almirall** (p149) è una vecchia taverna d'angolo in Carrer de Joaquín Costa che conserva molto del suo fascino modernista, specie nelle finestre panoramiche che danno sulla via, nel bancone e nelle vetrine.

Aperto come latteria a fine Ottocento, il 2 **Bar Muy Buenas** (p133) in Carrer del Carme ha conservato gran parte dei suoi arredi modernisti dalle linee sinuose. È un posto accogliente per un pranzo tranquillo o un drink.

Il 3 **Mercat de la Boqueria** (p103), che ospita cinque o sei ristoranti alla buona, risale al XIII secolo, ma fu ufficialmente inaugurato in questo luogo solo nel 1840. Nel 1914 furono aggiunti il tetto in metallo e l'incantevole insegna modernista in ferro battuto con inserti in vetro policromo.

L' 4 **Hotel España** (p127) è noto soprattutto per le sale da pranzo, progettate nel 1903 da Lluís Domènech i Montaner. La Sala Arnau sfoggia un magnifico camino in alabastro disegnato da Eusebi Arnau. Il menu propone piatti classici della tradizione catalana a prezzi ragionevoli. Passeggiando per El Raval, non perdetevi il capolavoro modernista del quartiere, il 5 **Palau Güell** (p103), uno dei primi progetti importanti di Gaudí. Pur non presentando lo stravagante stile modernista delle sue opere più tarde, si possono comunque individuare diversi elementi inconfondibili del suo stile, come i comignoli rivestiti di mosaici sulla terrazza sul tetto. Se ci passate davanti la sera mentre fate il giro dei locali, ricordatevi la posizione per tornarci di giorno.

In Carrer de Sant Pau, dopo la chiesa romanica, date un'occhiata a 6 **La Confitería** (p149), un tempo bottega di barbiere, poi pasticceria e, infine, bar dopo gli accurati lavori di riconversione del 1998. La maggior parte degli elementi, tra cui la facciata, il bancone e le vetrine, sono autentici. Di recente la sala sul retro è stata completamente rinnovata.

33|45 BAR

(cartina p98; 93 187 41 38; Carrer de Joaquín Costa 4; 13-2 dom-lun, fino alle 3 ven e sab; ; M Universitat) Questo bar molto trendy, situato in una via piena di locali, serve eccellenti Mojito ed è frequentato da gente alla moda. La sala è arredata con divani e poltrone per riposarsi dopo essersi scatenati con la musica proposta quasi tutte le sere dal DJ; alle pareti sono esposte opere d'arte a rotazione.

Moog DISCOTECA

(cartina p98; 93 319 17 89; www.masimas.com/moog; Carrer de l'Arc del Teatre 3; ingresso €5-10; 24-5 dom-gio, fino alle 6 ven e sab; M Drassanes) Minuscola e divertente, questa discoteca è da sempre una delle preferite dai nottambuli del centro. Sulla pista principale si balla house, techno ed elettronica, mentre al piano superiore i DJ propongono un piacevole mix di musica indie, infilandoci ogni tanto qualche vecchio successo pop.

Betty Ford's BAR

(cartina p98; 93 304 13 68; Carrer de Joaquín Costa 56; 13-2.30 mar-sab, dalle 17 dom e lun; ; M Universitat) Questo invitante bar d'angolo è uno dei tanti vivaci locali di Carrer de Joaquín Costa, una zona sempre piena di studenti. Prepara ottimi cocktail per una clientela eterogenea di gente del posto e stranieri che, in genere, non supera di molto i 30 anni d'età. Serve anche una discreta scelta di hamburger e zuppe.

Kentucky BAR

(cartina p98; Carrer de l'Arc del Teatre 11; 22-4 mer-sab; M Drassanes) Un tempo ritrovo dei ragazzi della Marina degli Stati Uniti, questo locale è un divertente concentrato di kitsch americano e, se riuscite ad aprirvi un varco, un posto fantastico per finire la serata in compagnia di personaggi d'ogni genere, in particolare gente del quartiere. Spesso rimane aperto fino all'alba, quindi è perfetto per fare le ore piccole.

La Ribera

Guzzo COCKTAIL BAR

(cartina p106; 93 667 00 36; www.guzzoclub.es; Plaça Comercial 10; 18-2.30 lun-gio, fino alle 3 ven e sab, 12-3 dom; ; M Jaume I) Un cocktail bar elegante ma informale, gestito dal popolarissimo DJ di Barcellona Fred Guzzo, che si esibisce spesso alla consolle con una fantastica selezione di soul, funk e jazz. Il locale ospita spesso concerti di buon livello ed è pervaso da un'atmosfera piacevole a qualsiasi ora del giorno.

La Vinya del Senyor WINE BAR

(cartina p106; 93 310 33 79; Plaça de Santa Maria del Mar 5; 12-1 lun-gio, fino alle 2 ven e sab, fino alle 24 dom; ; M Jaume I) Rilassatevi nella *terraza* all'ombra della Basílica de Santa Maria del Mar, oppure unitevi alla folla intorno al piccolo bancone del bar. La carta dei vini è lunga quanto *Guerra e pace* e, per chi preferisce ordinare una bottiglia invece di un calice, c'è anche un tavolo al piano superiore.

Bar del Convent CAFFÈ

(cartina p106; 93 256 50 17; www.bardelconvent.com; Plaça de l'Acadèmia; 10-21 mar-sab; ; M Arc de Triomf) Sotto le arcate gotiche di ciò che resta del chiostro del convento di Sant Agusti si trova questo piacevole bar-caffè, particolarmente adatto se avete dei bambini, dato che possono giocare a pallone nell'area del chiostro. Inoltre all'interno del caffè ci sono libri per bambini e giocattoli. Si può entrare anche da Carrer del Comerç 36, passando attraverso la scultura di luce di James Turrell.

Rubí BAR

(cartina p106; 647 737707; Carrer dels Banys Vells 6; 19.30-2.30 dom-gio, fino alle 3 ven e sab; ; M Jaume I) Con la sua illuminazione da boudoir e i Mojito economici, il Rubí è il punto di riferimento degli habitués del Born che vogliono bere il bicchiere della staffa (o magari più di uno). È un locale stretto dall'atmosfera intima (sgomitando un po' si arriva sul retro dove a volte si può trovare un tavolo libero) che serve ottimi stuzzichini, da involtini vietnamiti a portate più tradizionali di formaggio e prosciutto.

El Born Bar BAR

(cartina p106; 93 319 53 33; www.elbornbar.com; Passeig del Born 26; 10-2 lun-gio, fino alle 3 ven e sab, 12-2.30 dom; ; M Jaume I) Le pareti verde muschio, i tavolini in marmo e il pavimento a scacchi bianco e nero conferiscono un fascino senza tempo a questo bar dall'immutato successo. Una scala a chiocciola in ferro battuto conduce a una tranquilla sala al piano superiore (non c'è servizio al tavolo e non si possono portare di sopra bevande calde).

El Xampanyet WINE BAR

(cartina p106; 93 319 70 03; Carrer de Montcada 22; 12-15.30 e 19-23.15 mar-sab, 12-15.30 dom; ; M Jaume I) Questo locale immutato da decenni è uno dei *cava* bar più famosi della città. Sedetevi al bancone o a uno dei tavoli allineati lungo le pareti decorate da graziose

piastrelle per sorseggiare un paio di bicchieri di *cava* (vino bianco frizzante) della casa accompagnati da un gustoso assortimento di tapas, tra cui spiccano i *boquerones en vinagre* (acciughe fresche all'aceto).

Miramelindo
BAR

(cartina p106; 93 310 37 27; www.barmiramelindobcn.com; Passeig del Born 15; 20-2.30 lun-gio, fino alle 3.30 ven e sab, 19-2.30 dom; ; M Jaume I) Questo spazioso bar situato in un edificio gotico è uno dei locali più classici di Passeig del Born per sorseggiare un cocktail con un piacevole sottofondo di musica jazz e soul. Cercate di sedervi a uno dei tavoli sul retro prima che il locale si riempia fino a scoppiare. Su questo lato del *passeig* troverete diversi altri locali nello stesso stile.

Mudanzas
BAR

(cartina p106; 93 319 11 37; Carrer de la Vidrieria 15; 8-2.30 lun-ven, 10-2.30 sab e dom; ; M Jaume I) Il Mudanzas è stato uno dei primi bar a dare il via all'animata scena notturna di El Born e ancora oggi è sempre gremito di clienti affezionati. Con il pavimento a scacchi e i tavolini in marmo, è un posto simpatico e vivace per bere una birra, magari ordinando anche un paio di tapas o un panino. Offre anche una buona scelta di rum e malt whisky.

La Barceloneta e il lungomare

★Perikete
WINE BAR

(cartina p108; www.gruporeini.net/perikete; Carrer de Llauder 6; 11-1; M Barceloneta) Aperto nel 2017, questo favoloso wine bar con prosciutti appesi al soffitto, fusti di vermut sopra il bar e scaffali pieni di bottiglie di vino è sempre affollato di gente del posto. Potrete scegliere tra circa 200 tipi di vino, serviti sia al calice sia in bottiglia, e una cinquantina di tapas. Di sera, la clientela si sposta nella via.

BlackLab
MICROBIRRIFICIO

(cartina p108; 93 221 83 60; www.blacklab.es; Plaça de Pau Vila 1; 12-1.30; M Barceloneta) Situato all'interno dello storico Palau de Mar (p108), il BlackLab è stato il primo birrificio aperto a Barcellona, nel 2014. Offre un assortimento di 18 birre di produzione propria, incluse stagionali, double IPA e dry stout. I mastri birrai sperimentano continuamente nuovi gusti, come la Berliner Weisse con i piccanti peperoncini jalapeños. BlackLab propone inoltre visite guidate di un'ora con degustazione di quattro birre (di domenica alle 17; €12), che consentono di assistere al processo produttivo.

Absenta
BAR

(cartina p108; 93 221 36 38; www.absenta.bar; Carrer de Sant Carles 36; 18-2 lun-gio, 11-3 ven e sab, 18-1 dom; M Barceloneta) Con i vecchi quadri, le lampade vintage e le curiose sculture (tra cui un manichino di donna alata appeso al soffitto), questo bar stravagante e creativo offre un buon vermut della casa oltre a ben 20 varietà di assenzio. Andateci piano, però: con una percentuale alcolica da 50% a 90%, questo liquore non scherza!

Can Paixano
WINE BAR

(cartina p108; 93 310 08 39; www.canpaixano.com; Carrer de la Reina Cristina 7; 9-22.30 lun-sab; M Barceloneta) Questo *cava* bar dal soffitto alto (noto anche come La Xampanyeria) è gestito da anni secondo una formula vincente. La specialità della casa è un frizzante vino rosé, servito in eleganti bicchierini e accompagnato da *bocadillos* (panini) tagliati a misura di boccone e tapas. Il locale è sempre strapieno, e farsi strada a gomitate per raggiungere il bancone può rivelarsi un'impresa titanica.

Madame George
LOUNGE

(www.madamegeorgebar.com; Carrer de Pujades 179; 18-2 lun-gio, fino alle 3 ven e sab, fino alle 0.30 dom; M Poblenou) Un'eleganza un po' teatrale (e leggermente pacchiana) caratterizza l'interno di questo piccolo lounge illuminato da lampadari a corona situato a due passi dalla Rambla del Poblenou. Gli abili bartender servono cocktail ben bilanciati, come il Lycheetini (vodka alla vaniglia, litchi freschi, liquore al litchi e succo di limone), in bicchieri vintage, mentre in un angolo c'è un DJ che propone musica soul e funk su dischi in vinile.

Balius
COCKTAIL BAR

(93 315 86 50; www.baliusbar.com; Carrer de Pujades 196; 18-2 mar e mer, 17-3 gio-sab, fino all'1 dom; M Poblenou) Questo cocktail bar nel Poblenou ha un'atmosfera vintage e un'eleganza vecchio stile. I barman servono un mix di drink classici e vermut, e c'è anche un piccolo menu di tapas (fino alle 22.30). La domenica a partire dalle 19.30 c'è musica jazz dal vivo.

Guingueta del Bogatell
BAR

(Platja del Bogatell; 9-22.30 mag-set; M Llacuna) In questo locale estivo potrete affondare i piedi nella sabbia e godervi una birra fredda, un cocktail o un bicchiere di sangria guardando le onde.

Catwalk
DISCOTECA

(cartina p108; 93 224 07 40; www.clubcatwalk.net; Carrer de Ramon Trias Fargas 2-4; ingresso €15-

20; 23.30-6; M Ciutadella Vila Olímpica) Con una capacità di 1000 persone su due piani, questa discoteca sul mare è una delle più grandi della zona del Port Olímpic. È frequentata da una clientela elegante in cerca di buona musica house, addolcita di tanto in tanto da un po' di elettronica, R&B, hip-hop e funk. Se invece non vi va di ballare, potete sempre sprofondare in una soffice poltrona nella sala al piano superiore. Di solito l'ingresso è gratuito fino all'1. Consultate il sito web per informazioni sugli eventi.

Opium DISCOTECA
(cartina p108; 93 225 91 00; www.opiumbarcelona.com; Passeig Marítim de la Barceloneta 34; ingresso €10-20; discoteca 22-5 dom-gio, fino alle 6 ven e sab, ristorante dalle 12; M Ciutadella Vila Olímpica) Questa discoteca sul mare ha un'ampia pista da ballo che comincia ad animarsi solo a partire dalle 3. Il locale dà il meglio di sé in estate, quando ci si può spostare anche nella terrazza affacciata sulla spiaggia.

CDLC LOUNGE
(Carpe Diem Lounge Club; cartina p108; 93 224 04 70; www.cdlcbarcelona.com; Passeig Marítim de la Barceloneta 32; 12-5; M Ciutadella Vila Olímpica) Al Carpe Diem Lounge Club potrete rilassarvi in un ambiente dal sapore orientale affacciato sulla spiaggia, ideale per un lento riscaldamento prima di scatenarvi nelle discoteche dei dintorni. I piatti di cucina fusion asiatica (sushi e così via) sono buoni ma costosi; se però aspettate fino a mezzanotte, si tolgono i tavoli e i DJ prendono in mano la situazione.

Sagrada Família e L'Eixample

★Monvínic WINE BAR
(cartina p112; 93 272 61 87; www.monvinic.com; Carrer de la Diputació 249; 13-23 mar-ven, 19-23 lun e sab; M Passeig de Gràcia) Il Monvínic è un'ode alla passione per il vino. La carta dei vini su tablet elenca oltre 3000 tipi (potete impostare la vostra ricerca in base all'origine, all'annata o al vitigno che vi interessa), con circa 50 etichette servite al calice; ovviamente potete ordinare anche una bottiglia intera. Si punta molto su vini di qualità a prezzi abbordabili, ma ci sono anche prestigiose bottiglie invecchiate per chi non ha problemi di budget.

★Milano COCKTAIL BAR
(cartina p112; 93 112 71 50; www.camparimilano.com; Ronda de la Universitat 35; 12-3; M Catalunya) Perla nascosta della vita notturna di Barcellona, il Milano è un tradizionale cocktail bar sotterraneo, completamente invisibile dalla strada, con camerieri in giacca bianca, divanetti in velluto e vetrinette. Tra gli ottimi cocktail segnaliamo il Picasso (tequila, miele, assenzio e limone) e sei varietà di Bloody Mary. Tutte le sere c'è musica dal vivo (cubana, jazz, blues, flamenco e swing); dopo le 23 l'ambiente è animato da un DJ.

★Les Gens Que J'Aime BAR
(cartina p112; 93 215 68 79; www.lesgensquejaime.com; Carrer de València 286; 18-2.30 dom-gio, 19-3 ven e sab; M Passeig de Gràcia) Quest'intima reliquia degli anni '60, situata in un seminterrato, ha adottato una formula apparentemente molto semplice: un rilassante sottofondo di musica jazz, luci fioche emanate da una serie di lampade scovate nei mercatini delle pulci e una manciata di poltroncine e divanetti di velluto rosso intorno a tavolini scuri.

BierCaB BIRRA ARTIGIANALE
(cartina p112; 644 689045; www.biercab.com; Carrer de Muntaner 55; bar 12-24 lun-gio, 12-2 ven e sab, 17-24 dom, negozio 15.30-22 lun-sab; ; M Universitat) Con un'installazione artistica al soffitto che sembra una foresta di fiammiferi giganti, questo fantastico locale con 30 spine propone a rotazione un assortimento di birre artigianali provenienti da tutto il mondo. La cucina offre hamburger di manzo Wagyu che portano il nome dei quartieri di Barcellona. Nel negozio adiacente potrete scegliere tra altre 500 varietà di birra in bottiglia prendendole direttamente dai frigoriferi.

Monkey Factory COCKTAIL BAR
(cartina p112; 93 681 78 93; Carrer de Còrsega 234; 18.30-2 mar e mer, fino alle 3 gio-sab; R FGC Provença) In questo locale dall'atmosfera frizzante i DJ propongono la loro musica nel weekend, ma ogni serata è buona per scatenarsi sulla pista da ballo. Dietro il bancone illuminato da neon verdi, i barman creano cocktail dai nomi fantasiosi come 'Funky monkey' (triple sec, gin, lime e albume), 'Chimpa sour' (Pisco sour al cardamomo) e 'Chita' (frutto della passione, vodka, sciroppo alla cannella e zenzero).

Garage Beer Co BIRRA ARTIGIANALE
(cartina p112; 93 528 59 89; www.garagebeer.co; Carrer del Consell de Cent 261; 17-24 lun-gio, 17-2.30 ven, 12-3 sab, 14-24 dom; M Universitat) Uno dei primi locali a produrre e vendere birra artigianale a Barcellona, il Garage propone a ro-

tazione una decina di birre prodotte nella piccola fabbrica annessa al bar. La Garage (una IPA delicata) e la Slinger (una IPA più robusta) sono una presenza fissa sulla lavagna.

Dry Martini
BAR

(cartina p112; 93 217 50 80; www.drymartiniorg.com; Carrer d'Aribau 162-166; 13-2.30 lun-ven, 18.30-2.30 sab e dom; FGC Provença) I camerieri esperti sapranno darvi ottimi consigli in fatto di cocktail, ma il drink della casa, da sorseggiare al bar o sui lussuosi divanetti di pelle verde, è sempre una scelta azzeccata. Il Gin Tonic viene servito in un bicchiere molto grande: uno dura quasi tutta la serata.

El Viti
BAR

(cartina p112; 93 633 83 36; www.elviti.com; Passeig de Sant Joan 62; 12-24 dom-gio, fino all'1 ven e sab; ; M Tetuan) Uno dei bar alla moda aperti in Passeig de Sant Joan, El Viti ha tutte le caratteristiche giuste: soffitti alti, pareti in mattoni a vista (sia grezzi sia invetriati), camerieri vestiti di nero e un fusto di vermut artigianale sul bancone. Serve anche una buona scelta di tapas.

City Hall
DISCOTECA

(cartina p112; 93 238 07 22; www.cityhallbarcelona.com; Rambla de Catalunya 2-4; ingresso a partire da €10; 22-6 lun, 0.30-6 mar-dom; M Catalunya) Un lungo corridoio conduce alla pista da ballo di questa famosa e popolare discoteca situata in un vecchio teatro. I generi musicali spaziano dalla house e altri sound elettronici al funk e cambiano tutte le sere (per maggiori dettagli consultate il sito web). Nel prezzo dell'ingresso è inclusa una consumazione.

Cosmo
CAFFÈ

(cartina p112; 93 105 79 92; www.galeriacosmo.com; Carrer d'Enric Granados 3; 10-22; M Universitat) Situato in una via pedonale dietro l'università, questo locale di tendenza è un caffè-galleria d'arte caratterizzato da una bicicletta appesa sull'alta parete bianca, murales a colori vivaci e condotti di aerazione dipinti a tinte accese – perfino la manichetta antincendio è un elemento d'arredo. Serve succhi di frutta fresca, cioccolata calda, tè, dolci e spuntini, ma anche birra e vino.

Cafè del Centre
CAFFÈ

(cartina p112; 93 488 11 01; Carrer de Girona 69; 9-23 lun-ven, 11-23 sab; ; M Girona) Entrando in questo caffè aperto dal 1873 tornerete indietro di un secolo. Il bancone in mogano si trova sul lato destro rispetto all'entrata, mentre di fronte ci sono vari tavolini con il piano in marmo e sedie in legno scuro. Di giorno l'atmosfera è quasi malinconica, ma la sera è sempre pieno di gente e ospita spesso esibizioni di pianisti jazz. Si fa vanto di offrire 50 varietà di birra e 15 tipi di tè in foglie.

Gràcia e il Parc Güell

Bobby Gin
COCKTAIL BAR

(cartina p116; 93 368 18 92; www.bobbygin.com; Carrer de Francisco Giner 47; 16-2 dom-mer, fino alle 2.30 gio, fino alle 3 ven e sab; M Diagonal) Questo bar con pareti di pietra imbiancate è un autentico paradiso per gli amanti del gin (ce ne sono più di 60 tipi). Provate l'Hendrick's aromatizzato al tè alla rosa con fragole e lime o il Tanqueray 10 al mandarino con nettare di agave e camomilla amara, oppure ordinate un cocktail come il Santa Maria (Chardonnay, sciroppo di cardo mariano, timo, salvia e limone). La scelta di tapas fusion include il salmone stagionato al Gin tonic. Ottimi anche i gamberetti avvolti in riso verde soffiato e i wonton di manzo e funghi shiitake.

Rabipelao
COCKTAIL BAR

(cartina p116; 93 182 50 35; www.elrabipelao.com; Carrer del Torrent d'En Vidalet 22; 19-1.30 dom-gio, fino alle 3 ven e sab, 13-16.30 dom; M Joanic) Questo pilastro della vita notturna di Gràcia è un locale dall'atmosfera festaiola, con una sfera da discoteca e DJ che mixano ritmi salsa. In un angolo, oltre le pareti rivestite con vellutata carta da parati rossa, viene proiettato un film senza il sonoro, e sopra il bancone c'è un murales dai colori intensi. Potete ordinare cocktail tropicali (come Mojito e Caipirinha) e spuntini sudamericani come *arepas* (tortillas di mais ripiene di carne) e ceviche. C'è anche un cortile coperto sul retro e ospita occasionalmente musica live.

La Vermuteria del Tano
BAR

(cartina p116; 93 213 10 58; Carrer Joan Blanques 17; 9-21 lun-ven, 12-16 sab e dom; M Joanic) Molto frequentato dagli abitanti del quartiere, questo piccolo bar con barili alle pareti, vecchi frigoriferi con le porte di legno, orologi antichi e tavolini in marmo è rimasto immutato da decenni. Se vi piace il vermut provate il Peruchi, quello della casa, servito con un bicchiere di acqua minerale gassata. Le tapas tradizionali sono composte prevalentemente da cibi conservati (acciughe, vongole affumicate, tartufi di mare e polpo sottaceto).

Chatelet COCKTAIL BAR

(cartina p116; 93 284 95 90; Carrer de Torrijos 54; 18-2.30 lun-ven, dalle 12 sab e dom; M Joanic) Popolare luogo di ritrovo del quartiere, lo Chatelet possiede grandi vetrine che consentono di osservare il viavai e una vivace sala interna piena di opere d'arte che offre un ampio spaccato della società di Gràcia. In sottofondo si sente blues e soul americano d'altri tempi. I cocktail sono ottimi e i prezzi delle bevande onesti (si fanno sconti prima delle 22).

Viblioteca WINE BAR

(cartina p116; 93 284 42 02; www.viblioteca.com; Carrer de Vallfogona 12; 19-24; M Fontana) Appena varcata la soglia di questo localino ben progettato in cui domina il bianco sarete assaliti dall'aroma dei formaggi stagionati (più di 50 varietà) esposti nella vetrina. La vera specialità della casa, però, è il vino: potrete scegliere fra 150 etichette prevalentemente locali, molte delle quali disponibili al calice.

Bar Canigó BAR

(cartina p116; 93 213 30 49; www.barcanigo.com; Carrer de Verdi 2; 10-2 lun-gio, 10-3 ven, 20-3 sab; M Fontana) Gestito dalla terza generazione dei proprietari, questo bar d'angolo affacciato su Plaça de la Revolució de Setembre de 1868 è un locale animato dove fermarsi per sorseggiare un vermut della casa o una birra Estrella seduti a un traballante tavolino con il piano in marmo, come la gente fa dal 1922. È un posto piacevole anche per bere un caffè durante il giorno.

Musical Maria BAR

(cartina p116; 93 501 04 60; Carrer de Maria 5; 21-2.30 dom-gio, fino alle 3 ven e sab; ; M Diagonal) Persino la musica non è cambiata da quando questo locale ha aperto i battenti verso la fine degli anni '70. I nostalgici del rock 'n' roll si danno appuntamento in questo bar dall'atmosfera vivace per ascoltare vecchi successi bevendo birra. Sul retro c'è un tavolo da biliardo e il bar serve praticamente tutte le varietà di Estrella Damm, la birra di produzione locale.

Raïm BAR

(cartina p116; Carrer del Progrés 48; 20-2 mar-gio, fino alle 3 ven e sab; M Diagonal) Le pareti del Raïm sembrano quasi animate, tante sono le fotografie in bianco e nero di Cuba e di cubani che si alternano a grandi specchi vintage dalle cornici in legno. Tavolini di marmo e vecchie sedie di legno logorate dall'uso evocano atmosfere d'antan. Il locale attira una clientela allegra e loquace che si accalca per gli eccellenti Mojito e l'ottima selezione di rum.

Camp Nou, Pedralbes e La Zona Alta

El Maravillas COCKTAIL BAR

(93 360 73 78; www.elmaravillas.cat; Plaça de la Concòrdia 15; 12-24 lun e mar, fino all'1 mer, fino alle 2 gio, fino alle 3 ven-dom; M Maria Cristina, T1, T2, T3 Numància) Affacciato sulla tranquilla Plaça de la Concòrdia, El Maravillas dà la sensazione di essere arrivati in un rifugio segreto, soprattutto a chi proviene dalle stradine affollate della Ciutat Vella. All'interno ci sono pochi tavoli, ma quando il clima è mite ci si può sedere all'aperto nella piazza. I drink più richiesti sono i cocktail originali, i buoni vini rossi spagnoli e i vermut.

Dō Bar BAR

(93 209 18 88; Carrer de Santaló 30; 19-24 mar-gio, 20-1 ven e sab; ; FGC Muntaner) Questo bar di quartiere ha un ambiente caldo e invitante, dove gruppi di amici si ritrovano intorno ai tavoli in legno gustando ottimi Gin Tonic, vini al calice, birre artigianali e piattini sfiziosi (acciughe, cozze, tacos, affettati). Nelle serate miti, cercate di arrivare presto per sedervi a uno dei tavoli all'aperto. L'entrata si trova in Carrer de l'Avenir.

Mirablau BAR

(93 418 58 79; www.mirablaubcn.com; Plaça del Doctor Andreu; 11-3.30 lun-mer, 11-4.30 gio, 10-5 ven-sab, 10-2.30 dom; 196, FGC Avinguda Tibidabo) Dalla terrazza di questo ristorante, situato nei pressi della stazione a valle della Funicular del Tibidabo, si gode una vista privilegiata su tutta la città; al piano inferiore c'è una minuscola discoteca che apre alle 23.30. In estate si può andare a prendere una boccata d'aria su una terrazza ancora più piccola. Il bar è rinomato per l'eccellente assortimento di gin (30 varietà diverse).

Bikini DISCOTECA

(93 322 08 00; www.bikinibcn.com; Avinguda Diagonal 547; ingresso a partire da €12; 24-6 gio-sab; 6, 7, 33, 34, 63, 67, L51, L57, T1, T2, T3 L'Illa) Questa stella intramontabile illumina la vita notturna barcellonese fin dal 1953. A seconda della serata e della sala che sceglierete, potrete ascoltare ogni genere di musica, dai ritmi latini e brasiliani alla disco music anni '80.

Montjuïc, Poble Sec e Sant Antoni

★Abirradero BIRRIFICIO
(cartina p120; 93 461 94 46; Carrer Vila i Vilà 77; 17-1 lun-gio, 12-2 ven e sab, 12-1 dom; ; M Paral·lel) A Barcellona gli amanti della birra artigianale hanno solo l'imbarazzo della scelta. Questo spazio luminoso e animato serve a rotazione 20 birre alla spina di produzione propria, tra cui la IPAral·lel (una double IPA), la Excuse Me While I Kiss My Stout e la Tripel du Poble Sec. Il menu propone ottime tapas, taglieri da condividere e hamburger. Abirradero ospita anche occasionali concerti di jazz e blues.

★La Caseta del Migdia BAR
(617 956572; www.lacaseta.org; Mirador del Migdia; 20-1 mer-ven, 12-1 sab e dom apr-set, 12-tramonto sab e dom ott-marzo; 150) Vale davvero la pena di fare un po' di strada per raggiungere quello che è, a tutti gli effetti, un semplice *chiringuito* (bar sulla spiaggia). Durante il giorno potrete contemplare il mare davanti a una birra o a un caffè, ma con l'avvicinarsi del tramonto l'atmosfera cambia e nell'aria si diffondono ritmi melodici, dal reggae al samba e al funk. Oltre ai drink si possono ordinare grigliate di carne, che vengono cotte sui barbecue all'aperto.

La Terrrazza DISCOTECA
(cartina p120; 687 969825; www.laterrrazza.com; Avinguda de Francesc Ferrer i Guàrdia; ingresso a partire da €15; 24-6.30 gio-sab mag-set; 13, 23, 150, M Espanya) Questa discoteca estiva richiama frotte di bella gente, sia barcellonesi sia stranieri, proponendo musica (prevalentemente house, techno ed elettronica) e cocktail sotto le stelle nel complesso del Poble Espanyol (p122).

El Rouge BAR
(cartina p120; 666 251556; Carrer del Poeta Cabanyes 21; 21-2 gio, 22-3 ven e sab, 11-2 dom; ; M Poble Sec) 'Seduzione' è la prima parola che viene in mente in questo lounge-cocktail bar i cui arredi rossi fanno pensare un po' a un bordello. Le pareti sono ricoperte di quadri dalle cornici massicce e specchi e lampade dalle luci fioche, e non c'è una sedia uguale all'altra. La musica in sottofondo

BARCELLONA GAY-FRIENDLY

Barcellona vanta una vivace scena gay, con una grande varietà di ristoranti, bar e discoteche concentrate soprattutto nella cosiddetta zona del 'Gaixample' (unione di 'gay' e 'L'Eixample'): cinque o sei isolati a sud-ovest di Passeig de Gràcia, intorno a Carrer del Consell de Cent.

Aire (Sala Diana; cartina p112; 93 487 83 42; www.grupoarena.com; Carrer de la Diputació 233; ingresso ven/sab €5/6; 23-2.30 gio-sab; M Passeig de Gràcia) Celebre locale lesbo con una spaziosa pista da ballo; di solito c'è un DJ alla consolle che mixa successi degli anni '80 e '90, oltre a ritmi latini e brani techno. In linea di massima gli unici maschi ammessi sono gli amici delle ragazze, ma di fatto l'ambiente è abbastanza misto.

Arena Classic (cartina p112; 93 487 83 42; www.grupoarena.com; Carrer de la Diputació 233; ingresso ven/sab €6/12; 2.30-6 ven e sab; M Passeig de Gràcia) L'Arena Classic propone soprattutto musica techno e richiama una clientela gay allegra e scatenata. Nel prezzo dell'ingresso è compresa una consumazione.

Metro (cartina p98; 93 323 52 27; www.metrodiscobcn.com; Carrer de Sepúlveda 185; ingresso prima/dopo le 2 a partire da €8/20; 0.15-5.30 dom-gio, fino alle 6.45 ven e sab; M Universitat) Con le sue due piste da ballo, i tre bar e la dark room molto buia, il Metro è un locale gay piuttosto informale. Controllate il calendario degli spettacoli e delle feste, che vanno dalle sfilate di modelli alle serate di bingo il giovedì sera (a volte con premi interessanti), oltre all'occasionale striptease.

Punto BCN (cartina p112; 93 451 91 52; www.grupoarena.com; Carrer de Muntaner 65; 18-2.30 dom-gio, fino alle 3 ven e sab; M Universitat) Da lungo tempo sulla cresta dell'onda, questo grande gay bar su due livelli è frequentato da una clientela leggermente più matura. È sempre affollatissimo il venerdì e il sabato sera, quando si balla al ritmo di un mix di pop spagnolo e dance music. Si tratta di un locale simpatico in cui fare tappa nelle prime ore della serata; volendo, si può anche fare una partita a biliardo.

spazia dall'acid jazz al drum and bass e ad altri sound. A volte ospita DJ, reading di poesie osé, spettacoli di cabaret e addirittura serate di tango.

Pervert Club @ The One GAY
(cartina p120; 93 453 05 10; http://pervert-club.negocio.site; Avinguda Francesc Ferrer i Guàrdia 13; ingresso a partire da €18; 24-6 sab; 13, 23, 150, M Espanya) Questo party, che si svolge una volta alla settimana nella discoteca The One, nel Poble Espanyol (p122), propone prevalentemente musica elettronica. Nonostante finisca alle 6 del mattino, per molti questo non è che l'inizio della 'serata'. Preparatevi a trovare un sacco di ragazzi palestrati, abbronzati e tirati a lucido, tutti in abiti molto succinti.

La Cambicha BAR
(cartina p120; 93 187 25 13; Carrer del Poeta Cabanyes 43; 18-2 lun-mer, 13-2 gio-dom; M Paral·lel) Questo bar minuscolo ha un po' l'aria di un capanno sperduto nel bosco, forse per via delle pareti ricoperte di giornali e vecchie fotografie e delle lampade simili a lanterne. Una volta che sarete riusciti a conquistare un minuscolo tavolino, potrete unirvi alla giovane clientela appassionata di soul e blues che beve vermut e mangia empanadas a prezzi modici. Ogni tanto c'è una band live.

Redrum BAR
(cartina p120; 670 269126; Carrer de Margarit 36; 18-1 lun-gio, 18-2 ven, 14-2 sab, 18-0.30 dom; M Poble Sec) Il Redrum è un locale colorato con personale cordiale che serve birre artigianali, cocktail e street food messicano (tra cui eccellenti tacos e ceviche). Dalle 18 alle 20 c'è l'happy hour.

Tinta Roja BAR
(cartina p120; 93 443 32 43; www.tintaroja.cat; Carrer de la Creu dels Molers 17; 20.30-0.30 mer, fino alle 2 gio, fino alle 3 ven e sab, chiuso agosto; M Poble Sec) Pieno di angolini arredati con mobili trovati nei mercatini delle pulci e illuminati da luci soffuse viola, rosse e gialle, il Tinta Roja è un locale intimo per bere una birra artigianale, un cocktail o un bicchiere di vino argentino e magari assistere a un occasionale spettacolo sul retro (che può spaziare dagli attori agli acrobati).

★ Divertimenti

☆ La Rambla e il Barri Gòtic

Gran Teatre del Liceu TEATRO, MUSICA LIVE
(cartina p98; 93 485 99 00; www.liceubarcelona.cat; La Rambla 51-59; biglietteria 9.30-19.30 lun-ven, fino alle 17.30 sab e dom; M Liceu) Il grandioso teatro dell'opera di Barcellona, restaurato dopo un incendio scoppiato nel 1994, è uno dei più sofisticati al mondo sotto il profilo tecnologico. Entrando nel sontuoso auditorium, restituito ai fasti ottocenteschi ma con impianti acustici all'avanguardia, vi sentirete trasportare in un'altra epoca. Il prezzo dei biglietti va da €10 per i posti più economici dietro una colonna a €200 per le poltrone migliori.

El Paraigua MUSICA LIVE
(cartina p98; 93 302 11 31; www.elparaigua.com; Carrer del Pas de l'Ensenyança 2; 12-2 dom-mer, fino all'1 gio, fino alle 3 ven e sab; M Liceu) FREE 'L'Ombrello' è un minuscolo locale in stile modernista dalle tonalità scure che serve da bere fin dagli anni '60. L'ambiente dall'atmosfera intima è stato ricreato con arredi del primo Novecento smantellati e trasferiti qui da un negozio del quartiere che era stato demolito.

Sidecar Factory Club MUSICA LIVE
(cartina p98; 93 302 15 86; www.sidecarfactoryclub.com; Plaça Reial 7; 19-5 lun-gio, fino alle 6 ven e sab; M Liceu) Nel sotterraneo con volte in mattoni a vista e molto colore rosso, quasi ogni sera c'è musica dal vivo praticamente di tutti i generi, dall'indie inglese al country punk, con una prevalenza di rock e pop. Quasi tutti i concerti iniziano intorno alle 22; verso le 0.30 entrano in scena i DJ, che vanno avanti fino alla chiusura. Al piano terra, che chiude al più tardi alle 3, si può cenare (entro le 24) o bere qualcosa.

Jamboree MUSICA LIVE
(cartina p98; 93 319 17 89; www.masimas.com/jamboree; Plaça Reial 17; biglietti €5-20; 20-6; M Liceu) Da oltre mezzo secolo il Jamboree delizia gli appassionati di jive con concerti di alto livello di jazz, blues, ritmi africani, musica latina e big band. Quasi tutte le sere si tengono due concerti (alle 20 e alle 22), ma dopo mezzanotte il Jamboree si trasforma in una discoteca con DJ. Ogni lunedì si tengono le 'WTF jam session' (l'ingresso costa appena €5).

Harlem Jazz Club JAZZ
(cartina p98; 93 310 07 55; www.harlemjazzclub.es; Carrer de la Comtessa de Sobradiel 8; biglietti €7-10; 20-3 dom e mar-gio, fino alle 5 ven e sab; M Liceu) Questo angusto locale vecchio stile è uno dei migliori della città per il jazz, ma si può ascoltare anche funk, musica latina, blues e gypsy jazz. Il pubblico è eteroge-

neo e ascolta gli artisti in religioso silenzio. In genere i concerti iniziano intorno alle 22. Arrivate presto se volete assicurarvi un posto davanti al palco.

Sala Tarantos FLAMENCO
(cartina p98; 93 304 12 10; www.masimas.com/tarantos; Plaça Reial 17; biglietti €15; spettacoli 19.30, 20.30 e 21.30 ott-giu, anche 22.30 lug-set; M Liceu) Dal 1963 sul palcoscenico di questo locale sotterraneo si esibiscono alcuni degli artisti di flamenco più promettenti del momento. Oggi è diventato un posto piuttosto turistico che ogni sera presenta tre spettacoli di mezz'ora, ma resta ancora un buon locale per imparare a conoscere questa danza (e l'ambiente non è male per bere qualcosa).

El Raval

Filmoteca de Catalunya CINEMA
(cartina p98; 93 567 10 70; www.filmoteca.cat; Plaça de Salvador Seguí 1-9; interi/ridotti €4/3; proiezioni 17-22, biglietteria 10-15 e 16-21.30 mar-dom; M Liceu) La Filmoteca de Catalunya (la cineteca nazionale della Catalogna) ha sede in un moderno edificio di 6000 mq che troneggia in mezzo alla zona più equivoca del Raval. La programmazione è un eccellente mix di grandi classici del cinema e pellicole più recenti; la Filmoteca organizza spesso anche rassegne tematiche. La tessera per 10 proiezioni costa solo €20.

Jazz Sí Club MUSICA LIVE
(cartina p98; 93 329 00 20; www.tallerdemusics.com/en/jazzsi-club; Carrer de Requesens 2; ingresso con consumazione €6-10; 20.30-23 mar-sab, 18.30-22 dom; M Sant Antoni) Questo minuscolo bar gestito dal Taller de Músics ('Laboratorio dei Musicisti') propone un programma molto vario di concerti che vanno dal jazz alle belle esibizioni di flamenco del venerdì e del sabato sera. Il giovedì è dedicato alla musica cubana, il martedì e la domenica sono serate rock, mentre il resto della settimana ci sono jazz e/o blues session. I concerti cominciano intorno alle 21, ma le jam session a volte iniziano prima.

La Ribera

Palau de la Música Catalana MUSICA CLASSICA
(cartina p112; 93 295 72 00; www.palaumusica.cat; Carrer de Palau de la Música 4-6; biglietti a partire da €18; biglietteria 9.30-21 lun-sab, 10-15 dom; M Urquinaona) Oltre a essere una festa per gli occhi, questo edificio modernista è anche il tempio cittadino della musica classica e corale, pur ospitando un variegato programma che comprende anche spettacoli di flamenco, concerti pop e, soprattutto, jazz. Il solo fatto di assistere a una rappresentazione in questo teatro è già di per sé un'esperienza. Prima dell'inizio del concerto, fermatevi a bere qualcosa nel foyer tra le scintillanti colonne a mosaico.

Tablao Nervión DANZA
(cartina p98; 93 315 21 03; www.restaurantenervion.com; Carrer de la Princesa 2; spettacolo con 1 consumazione €18, spettacolo e cena a menu fisso €30; spettacoli 20-22 mer-dom; M Jaume I) Per quanto decisamente turistico, questo bar dall'aspetto modesto (gli spettacoli di flamenco si tengono al piano interrato) è più economico della maggior parte dei locali simili e ha buone offerte. Per maggiori informazioni, visitate il sito web.

La Barceloneta e il lungomare

Sala Monasterio MUSICA LIVE
(cartina p108; 616 287197; www.facebook.com/sala.monasterio; Moll de Mestral 30; ingresso variabile; 22-5 dom-gio, fino alle 6 ven e sab; M Ciutadella Vila Olímpica) Questo ambiente minuscolo affacciato sulle palme e sugli alberi delle barche ormeggiate nel Port Olímpic propone un eclettico programma di musica live, con band che spaziano dal jazz al *forró* (genere originario del nord-est del Brasile), dal blues al rock.

Razzmatazz MUSICA LIVE
(93 320 82 00; www.salarazzmatazz.com; Carrer de Pamplona 88; biglietti a partire da €17; 21-4; M Bogatell) I gruppi provenienti da ogni dove che si esibiscono al Razzmataz, uno dei principali spazi per concerti della città, suscitano a volte vere e proprie scene d'isteria. I concerti possono tenersi anche durante la settimana (consultate il sito web) e iniziano a orari diversi. Nei weekend la musica dal vivo cede il posto ai DJ.

Yelmo Cines Icària CINEMA
(cartina p108; 902 220922; www.yelmocines.es; Carrer de Salvador Espriu 61; biglietti interi/bambini €9,90/7,30; M Ciutadella Vila Olímpica) Con 15 sale in cui si proiettano film in lingua originale, questo grande complesso propone una vastissima scelta di titoli. Oltre ai maxischermi, vi troverete anche vivaci ristoranti, bar e altri locali in cui andare prima o dopo il film.

Sagrada Família e L'Eixample

City Hall MUSICA LIVE

(cartina p112; 93 238 07 22; www.cityhallbarcelona.com; Rambla de Catalunya 2-4; M Catalunya) Questo ex teatro con una capienza di circa 500 posti, che a serata inoltrata si trasforma in una discoteca (p154), ha le dimensioni e la forma perfette per la musica dal vivo. L'acustica è magnifica e la disposizione dei posti fa sì che tutti riescano a vedere bene il palcoscenico.

Méliès Cinemes CINEMA

(cartina p112; 93 451 00 51; www.meliescinemes.com; Carrer de Villarroel 102; biglietti €4-7; M Urgell) Il Méliès, un piccolo cinema con due sale, proietta le migliori produzioni recenti di Hollywood ed europee.

Gràcia e il Parc Güell

Cine Texas CINEMA

(cartina p116; 93 348 77 48; www.cinemestexas.cat; Carrer de Bailèn 205; M Joanic) Nelle quattro sale di questo cinema moderno si proiettano film in lingua originale (con sottotitoli in catalano) di vari generi, dai successi di Hollywood alle pellicole d'autore. I film in catalano sono sottotitolati in inglese.

Verdi Park CINEMA

(cartina p116; 93 238 79 90; www.cines-verdi.com; Carrer de Torrijos 49; M Fontana) Il Verdi Park è un cinema d'essai con quattro sale che gode da sempre di grande popolarità. Propone per lo più film in lingua originale.

Verdi CINEMA

(cartina p116; 93 238 79 90; www.cines-verdi.com; Carrer de Verdi 32; M Fontana) Cinema con cinque sale in cui si proiettano pellicole d'autore e blockbuster in lingua originale, nonché film in catalano e spagnolo. Si trova nel cuore di Gràcia, comodo quindi per mangiare o bere qualcosa prima o dopo lo spettacolo nei tanti ristoranti e bar della zona.

Camp Nou, Pedralbes e La Zona Alta

Camp Nou CALCIO

(902 189900; www.fcbarcelona.com; Carrer d'Arístides Maillol; M Palau Reial) L'imponente stadio Camp Nou ('Campo Nuovo' in catalano) è la sede del mitico Futbol Club Barcelona. Assistere a una partita tra le urla dei tifosi è un'esperienza indimenticabile (la stagione va da settembre a maggio). In alternativa potrete sempre partecipare alla Camp Nou Experience (p118), che comprende diverse esposizioni interattive e una visita dello stadio.

ASSISTERE A UNA PARTITA DEL FC BARÇA

I biglietti per assistere alle partite del FC Barcelona sono in vendita al Camp Nou, online (tramite il sito ufficiale del FC Barcelona) e presso vari esercizi commerciali cittadini. Li vendono anche gli uffici turistici – l'**ufficio principale** (p124) in Plaça de Catalunya è in posizione centrale – e i negozi FC Botiga. Il costo può variare da €39 a più di €250, a seconda del posto e della partita. Nel giorno dell'incontro le biglietterie, presso il **cancello 9** (Avinguda de Joan XXIII; 10-18 lun-sab, fino alle 14.15 dom; M Palau Reial) o il cancello 15, sono aperte dalle 9.15 fino al calcio d'inizio. Di solito i biglietti per le partite con il Real Madrid vengono esauriti mesi prima dell'incontro.

Se decidete di assistere a un incontro, recatevi allo stadio il prima possibile per avere il tempo di trovare il posto (lo stadio è davvero enorme) e godervi l'atmosfera.

Quasi certamente troverete dei bagarini nei pressi delle biglietterie. Spesso si tratta di abbonati che possono vendervi il biglietto a un prezzo notevolmente inferiore, ma non pagate prima di esservi accomodati al vostro posto.

Luz de Gas MUSICA LIVE

(93 209 77 11; www.luzdegas.com; Carrer de Muntaner 246; 24-6 gio-sab; 6, 7, 27, 32, 33, 34, H8, T1, T2, T3 Francesc Macià) In questo locale situato all'interno di un magnifico vecchio teatro, diverse sere alla settimana si organizzano concerti di ogni genere: rock, soul, salsa, jazz e pop. Di solito i concerti finiscono intorno all'1; a partire dalle 2 circa si trasforma in una discoteca, con gente elegante e una scaletta di generi musicali che cambia a seconda delle serate. Per conoscere il programma aggiornato consultate il sito web.

Montjuïc, Poble Sec e Sant Antoni

BARTS SALA DA CONCERTI

(Barcelona Arts on Stage; cartina p120; 93 324 84 92; www.barts.cat; Avinguda del Paral·lel 62;

Ⓜ Paral·lel) Il BARTS si è guadagnato una solida reputazione per il suo programma innovativo che include urban dance, electro swing, pop psichedelico e altri generi eclettici. Lo spazio è caratterizzato da un design intelligente che abbina un confortevole auditorium di medie dimensioni a un'acustica eccellente. Gli orari e i prezzi dei biglietti variano; per informazioni consultate il sito web.

Gran Bodega Saltó MUSICA LIVE
(cartina p120; ✆93 441 37 09; www.bodegasalto.net; Carrer de Blesa 36; ⏲19-2 lun-gio, 12-3 ven e sab, 12-24 dom; Ⓜ Paral·lel) Le file di botti ricordano che in passato questa era una rivendita di vini. Oggi, dopo una ristrutturazione artigianale vagamente psichedelica, con strane lampade, statuette e vecchie pubblicità di birra cinese, è diventata una calamita per una clientela eclettica e cordiale, pronta a scatenarsi nelle sere in cui c'è musica dal vivo.

Sala Apolo MUSICA LIVE
(cartina p120; ✆93 441 40 01; www.sala-apolo.com; Carrer Nou de la Rambla 113; ingresso discoteca con 1 consumazione €15, ingresso concerti variabile; ⏲ concerti a partire dalle 20, discoteca a partire dalle 24; Ⓜ Paral·lel) In questo bel teatro antico pieno di velluto rosso sembra di essere sul set di un film ambientato ai tempi del proibizionismo. Le serate Nasty Mondays ('Lunedì disgustosi') e Crappy Tuesdays ('Martedì schifosi') sono dedicate agli irriducibili del ballo non stop. All'inizio della serata in genere si tengono concerti, sia qui sia nel 'La 2', un auditorium più piccolo situato al piano inferiore. Gli eventi sono i più disparati, da concerti di band locali a spettacoli di burlesque e a grandi nomi internazionali.

Teatre Mercat De Les Flors DANZA
(cartina p120; ✆93 256 26 00; www.mercatflors.cat; Carrer de Lleida 59; ⏲ biglietteria 11-14 e 16-19 lun-ven e 1 h prima dello spettacolo; 🚌55) Parte del gigantesco complesso teatrale noto con il nome di Ciutat de Teatre ('Città del Teatro') insieme al vicino **Teatre Lliure** (cartina p120; ✆93 289 27 70; www.teatrelliure.com; Plaça de Margarida Xirgu 1; ⏲ biglietteria 9-20 e 2 h prima dello spettacolo; 🚌55), questo spazio moderno è il principale palcoscenico di Barcellona per le compagnie di danza contemporanea spagnole e straniere.

Renoir Floridablanca CINEMA
(cartina p98; ✆91 542 27 02; www.cinesrenoir.com; Carrer de Floridablanca 135; Ⓜ Sant Antoni) Questo cinema con sette schermi propone sia grandi successi commerciali sia film d'autore in lingua originale (con sottotitoli in spagnolo). Si trova poco oltre El Raval, comodo quindi per proseguire la serata dopo lo spettacolo nei tanti locali della zona.

Shopping

La Rambla e il Barri Gòtic

Torrons Vicens ALIMENTARI
(cartina p98; ✆93 304 37 36; www.vicens.com; Carrer del Petritxol 15; ⏲10-20.30 lun-sab, 11-20 dom; Ⓜ Liceu) Per comprare il *turrón* (torrone) in qualsiasi periodo dell'anno andate da Torrons Vicens, che lo vende sin dal 1775.

Sabater Hermanos COSMETICI
(cartina p98; ✆93 301 98 32; www.sabaterhermanos.es; Plaça de Sant Felip Neri 1; ⏲10.30-21; Ⓜ Jaume I) Questo profumato negozietto vende saponi artigianali di ogni tipo: al fico, alla cannella, al pompelmo e alla cioccolata (viene voglia di mangiarli!). Per 'speziare' il vostro bagno optate per il sandalo, la magnolia, la menta, il cedro e il gelsomino.

Formatgeria La Seu ALIMENTARI
(cartina p98; ✆93 412 65 48; www.formatgerialaseu.com; Carrer de la Dagueria 16; ⏲10-14 e 17-20 mar-sab set-lug; Ⓜ Jaume I) Dedicato ai formaggi artigianali di tutta la Spagna, questo negozietto è gestito da Katherine McLaughlin, un'esperta nel campo, ed è l'antitesi della produzione industriale: vende solo il meglio dei piccoli produttori, con formaggi che cambiano regolarmente. Nell'accogliente sala sul retro si tengono piacevoli degustazioni di vino e formaggi.

Escribà ALIMENTARI
(cartina p98; ✆93 301 60 27; www.escriba.es; La Rambla 83; ⏲9-21.30; 🛜; Ⓜ Liceu) I cioccolatini, i delicati pasticcini e le torte invitanti possono essere consumati sul posto in questo negozio dalla facciata decorata a mosaico in stile modernista, oppure portati via per gustarli da soli cercando di mettere a tacere i sensi di colpa. Questo popolare negozio è di proprietà della famiglia Escribà, un nome che a Barcellona è sinonimo di dolci peccaminosi, e conferisce un tocco di autenticità alla Rambla.

El Corte Inglés GRANDE MAGAZZINO
(cartina p98; ✆93 306 38 00; www.elcorteingles.es; Av del Portal de l'Àngel 19-21; ⏲9.30-21 lun-sab ott-mag, 9.30-22.15 giu-set; Ⓜ Catalunya) Filiale secondaria dell'unico grande magazzino rimasto in Spagna, che vende di tutto, dall'e-

lettronica alla moda, dagli articoli di cartoleria all'attrezzatura sportiva.

L'Arca VINTAGE, ABBIGLIAMENTO
(cartina p98; 93 302 15 98; www.larca.es; Carrer dels Banys Nous 20; 11-14 e 16.30-20.30 lun-sab; M Liceu) Entrate in questo incantevole negozio per dare un'occhiata ad abiti del passato di squisita fattura, tra cui gilet di seta ricamati del Settecento, elaborati kimono di seta e abiti da sposa degli anni '20. Celebre per la sua incredibile collezione, il negozio ha fornito i costumi per diversi film, tra cui *Titanic*, *Parla con lei* e *Profumo. Storia di un assassino*.

Herboristeria del Rei COSMETICI
(cartina p98; 93 318 05 12; www.herboristeriadelrei.com; Carrer del Vidre 1; 14.30-20.30 mar-gio, 10.30-20.30 ven e sab; M Liceu) Questo negozio fuori dal tempo, che annoverava tra i suoi clienti la regina di Spagna Isabella II, vende ogni genere di erbe, spezie e piante medicinali insolite e meravigliose. È in attività fin dal 1823 e gli arredi sono rimasti pressoché immutati dal 1860 circa. Alcuni prodotti sono invece cambiati nel tempo, e oggi troverete un ricco assortimento che spazia dai saponi profumati all'olio da massaggio. Il regista Tom Tykwer girò qui alcune scene del film *Profumo. Storia di un assassino*.

Cereria Subirà ARTICOLI PER LA CASA
(cartina p98; 93 315 26 06; Calle de la Llibreteria 7; 9.30-13.30 e 16-20 lun-gio, 9.30-20 ven, 10-20 sab; M Jaume I) Anche se non siete interessati alla colorata miriade di oggetti in cera venduti qui, vale comunque la pena di entrare in questo negozio perché è il più antico di Barcellona. La Cereria Subirà produce candele dal 1761 e occupa questa sede dall'Ottocento; l'interno ha una bellissima atmosfera barocca, con una pittoresca scalinata in stile *Via col vento*.

La Colmena ALIMENTARI
(cartina p98; 93 315 13 56; www.pastisseria lacolmena.com; Plaça de l'Angel 12; 9-21; M Jaume I) Una pasticceria che vende un'ampia scelta di dolci deliziosi, tra cui *panellets* (dolci alle mandorle cosparsi di pinoli), meringhe in vari gusti e le leggerissime *ensaïmadas*, brioches a forma di spirale spolverizzate di zucchero a velo tipiche di Maiorca.

La Manual Alpargatera CALZATURE
(cartina p98; 93 301 01 72; www.lamanualalpargatera.es; Carrer d'Avinyó 7; 9.30-13.30 e 16.30-20 lun-ven, dalle 10 sab; M Liceu) Una clientela d'eccezione, da Salvador Dalí a Jean Paul Gaultier, ha indossato le *espadrilles* (scarpe in tela con la suola di corda) commissionate in questo famoso negozio. La Manual Alpargatera aprì subito dopo la guerra civile spagnola, ma l'origine di queste semplici calzature risale a centinaia di anni fa e va rintracciata nella regione dei Pirenei catalani.

Petritxol Xocoa ALIMENTARI
(cartina p98; 93 301 82 91; www.xocoa-bcn.com; Carrer del Petritxol 11-13; 9.30-21; M Liceu) Situato in Carrer del Petritxol, la 'via del cioccolato', questo negozio espone una vastissima scelta di tavolette di cioccolato dalle forme insolite, praline, creme al cioccolato e altre delizie. Ha diversi altri negozi in tutta la città.

El Raval

Les Topettes COSMETICI
(cartina p98; 93 500 55 64; www.lestopettes.com; Carrer de Joaquín Costa 33; 11-14 e 16-21 mar-sab, 16-21 lun; M Universitat) Il fatto che questo piccolo, raffinato tempio dedicato ai saponi e ai profumi si trovi in un quartiere come El Raval è un segno dei tempi. Gli articoli in vendita vengono selezionati tanto per il design quanto per la qualità: troverete profumi in magnifiche confezioni, candele e creme di Diptyque, Cowshed e L'Artisan Parfumeur.

Fantastik ARTE E ARTIGIANATO
(cartina p98; 93 301 30 68; www.fantastik.es; Carrer de Joaquín Costa 62; 11-14 e 16-20.30 lun-ven, 11-15 e 16-21 sab; M Universitat) In questo pittoresco negozio troverete oltre 400 articoli stravaganti, tra cui sonagli messicani ricavati da teschi, astronauti-robot cinesi e zebre di plastica riciclata fatte in Sudafrica. La maggior parte degli articoli viene da Messico, India, Bulgaria, Russia, Senegal e una ventina di altri paesi. È il posto ideale per comprare cose perfettamente inutili... ma di cui non si può fare a meno.

Holala! Plaza MODA E ACCESSORI
(cartina p98; www.holala-ibiza.com; Plaça de Castella 2; 11-21 lun-sab; M Universitat) Il retro di questo negozio dà su Carrer de Valldonzella, dove ha allestito uno spazio espositivo chiamato Gallery in cui presenta mostre d'arte temporanee. Dopo Ibiza, Holala! approda anche a Barcellona, portando con sé la consolidata (e un po' commerciale) tradizione hippy dell'isola. Gli abiti vintage fanno la parte del leone, accompagnati da un eclettico programma di mostre e attività.

La Ribera

El Rei de la Màgia MAGIA
(cartina p98; 93 319 39 20; www.elreydelamagia.com; Carrer de la Princesa 11; 10.30-14 e 16-19.30 lun-sab; M Jaume I) È da più di un secolo che questo negozio di magia stupisce e diverte con i suoi giochi di prestigio. Se doveste decidere di rimanere a Barcellona e guadagnarvi da vivere come illusionisti, questo è il posto dove comprare scope volanti, bicchieri di latte che scompare e mazzi di carte magiche.

Vila Viniteca VINI
(cartina p98; 93 777 70 17; www.vilaviniteca.es; Carrer dels Agullers 7; 8.30-20.30 lun-sab; M Jaume I) Uno dei migliori negozi di vini di Barcellona (e in città non sono pochi...), la Vila Viniteca seleziona le migliori etichette locali e d'importazione dal lontano 1932. A novembre organizza un paio di serate di degustazione in Carrer dels Agullers e nei vicoli circostanti, un evento acclamatissimo in occasione del quale le cantine di tutta la Spagna presentano i loro vini novelli.

Casa Gispert ALIMENTARI
(cartina p106; 93 319 75 35; www.casagispert.com; Carrer dels Sombrerers 23; 10-20.30 lun-sab; M Jaume I) Dietro la bellissima facciata in legno di Casa Gispert, questo affascinante negozio tosta nocciole e vende ogni genere di frutta secca fin dal 1851. Gli alti scaffali sono pieni di barattoli e vasi con un'infinità di delizie croccanti: alcune tostate, altre caramellate al miele e tutte irresistibili. Il commesso griderà al cassiere gli articoli che avete acquistato e il prezzo, proprio come si faceva una volta.

El Magnífico CAFFÈ
(cartina p106; 93 319 60 81; www.cafeselmagnifico.com; Carrer de l'Argenteria 64; 9.30-20 lun-sab; M Jaume I) Fin dai primi del Novecento in questa torrefazione si tosta ogni tipo di caffè. Qui ne troverete una straordinaria varietà (anche di tè), il cui aroma vi avvolgerà non appena avrete varcato la soglia. Sull'altro lato della strada, gli stessi proprietari gestiscono il delizioso negozio di tè **Sans i Sans** (cartina p106; 93 310 25 18; www.sansisans.com; Carrer de l'Argenteria 59; 10-20 lun-sab; M Jaume I).

Coquette MODA E ACCESSORI
(cartina p106; 93 310 35 35; www.coquettebcn.com; Carrer de Bonaire 5; 11-15 e 17-21 lun-ven, 11.30-21 sab; M Barceloneta) Elegante negozio di moda femminile che vende abbigliamento di marche internazionali, ma soprattutto spagnole.

Loisaida ABBIGLIAMENTO, ANTIQUARIATO
(cartina p106; 93 295 54 92; www.loisaidabcn.com; Carrer dels Flassaders 42; 11-21 lun-sab, 11-14 e 16-20 dom; M Jaume I) Il Loisaida (una fusione di spagnolo e inglese che sta per 'Lower East Side') è di per sé uno spettacolo, un emporio più grande di quanto non sembri situato in quelle che un tempo erano le scuderie e la rimessa delle carrozze della zecca reale. Vende capi colorati, retrò e piuttosto preppy per uomo e donna, bigiotteria, musica degli anni '40 e '50 e qualche irresistibile pezzo d'antiquariato. Uno spazio è interamente dedicato ai capi in denim.

Arlequí Màscares ARTE E ARTIGIANATO
(cartina p98; 93 268 27 52; www.arlequimask.com; Carrer de la Princesa 7; 11.30-20 lun, 10.30-20 mar-ven, 11-20 sab, 11.30-19 dom; M Jaume I) Questo bellissimo negozio specializzato in maschere per costumi e decorative è una piccola oasi di originalità. Alcuni pezzi sono davvero superbi, e l'assortimento comprende anche belle scatole ornamentali a tema catalano e marionette tradizionali.

Hofmann Pastisseria GASTRONOMIA
(cartina p106; 93 268 82 21; www.hofmann-bcn.com; Carrer dels Flassaders 44; 9-14 e 15.30-20 lun-sab, 9-14.30 dom; M Barceloneta) Con i suoi mobili di legno dipinto, questa minuscola pasticceria da gourmet associata alla prestigiosa scuola di cucina Hofmann ha un'atmosfera senza tempo. L'assortimento comprende vasi pieni di deliziosi cioccolatini, i famosi croissant in vari gusti e altri dolci più sontuosi, oltre a un'ampia scelta di torte e altre irresistibili delizie.

La Barceloneta e il lungomare

Vernita ABBIGLIAMENTO PER BAMBINI
(625 092341; www.facebook/vernitastudioshop; Carrer del Joncar 27; 10-13.30 e 17-20 mar-ven, 10-14 e 17-20 sab; M Poblenou) In questo luminoso laboratorio-boutique, tre mamme – Neli, Laura e Nacha – disegnano e confezionano a mano capi d'abbigliamento e accessori per bambini, come cuscini con stampe di animali, borse, gioielli, papillon, asciugamani con simpatici dinosauri e altre fantasie, pannolini lavabili e giocattoli morbidi. Di sera organizzano corsi di cucito e laboratori di origami per bambini (anche in inglese).

Ultra-Local Records
MUSICA

(✆661 017638; Carrer de Pujades 113; ⏲16-20.30 lun-ven, 11-20.30 sab; Ⓜ Llacuna) Situato in una zona piuttosto deserta del Poblenou, questo negozio piccolo e gestito con cura vende soprattutto dischi usati (oltre ad alcune riedizioni e album di artisti indie rock attualmente sulla cresta dell'onda) di musicisti catalani, spagnoli, francesi, americani e britannici. Oltre ai dischi in vinile, troverete un assortimento più ridotto di CD, nonché riviste e altre curiosità. Sul davanti del negozio c'è un contenitore con le offerte a €1.

Bestiari
LIBRI, ARTIGIANATO

(cartina p108; Plaça de Pau Vila 3; ⏲10-19 mar e gio-sab, fino alle 20 mer, fino alle 14.30 dom; Ⓜ Barceloneta) Al piano terra del Museu d'Història de Catalunya (p108) si trova questo negozio ben fornito che vende libri in spagnolo, catalano e inglese per tutte le età, oltre a idee regalo a tema catalano: CD, T-shirt, ombrelli, tracolle, scacchi, tazze e giocattoli (tipo i kit di costruzioni per ricreare in miniatura i monumenti gotici e le opere di Gaudí).

Els Encants Vells
MERCATO

(Fira de Bellcaire; ✆93 246 30 30; www.encantsbcn.com; Plaça de les Glòries Catalanes; ⏲9-20 lun, mer, ven e sab; Ⓜ Glòries) Il mercato delle pulci 'Antichi Incanti', allestito in uno sfolgorante padiglione aperto sui lati nei pressi di Plaça de les Glòries Catalanes, è il più grande nel suo genere a Barcellona. Oltre 500 venditori propongono la loro merce sotto giganteschi pannelli specchiati. Vi troverete di tutto, dai mobili antichi agli abiti di seconda mano. In molti casi si tratta di ciarpame, ma a volte capita di imbattersi in qualche *ganga* ('affare').

Maremàgnum
CENTRO COMMERCIALE

(cartina p108; ✆93 225 81 00; www.maremagnum.es; Moll d'Espanya 5; ⏲10-22; Ⓜ Drassanes) Ricavato dai moli in gran parte abbandonati, questo animato centro commerciale ospita 59 negozi delle marche più note, fra cui la catena spagnola Mango e le collezioni colorate della firma barcellonese Desigual. I tifosi di calcio potranno esplorare il fornitissimo store del FC Barcelona (FC Botiga). Troverete inoltre 19 ristoranti, numerosi bar e cinema. Il centro è particolarmente frequentato di domenica, quando quasi tutti i negozi nelle altre zone della città sono chiusi.

Sagrada Família e L'Eixample

★Joan Múrria
GASTRONOMIA

(cartina p112; ✆93 215 57 89; www.murria.cat; Carrer de Roger de Llúria 85; ⏲10-20.30 mar-ven, 10-14 e 17-20.30 sab; Ⓜ Girona) Fu Ramon Casas a disegnare nel 1898 le pubblicità in stile modernista all'esterno di questo tempio della gastronomia. Tra le prelibatezze provenienti da tutta la Catalogna e oltre troverete formaggi artigianali, prosciutto iberico, caviale, conserve, pesce affumicato, *cavas* (vini bianchi frizzanti) e vini, caffè e tè in foglia.

★Flores Navarro
FIORI

(cartina p112; ✆93 457 40 99; www.floristeriasnavarro.com; Carrer de València 320; ⏲ 24 h; Ⓜ Girona) Non si sa mai quando si può avere bisogno di comprare dei fiori, e questo fioraio non chiude mai. Aperto nel 1960, è un negozio ampio (un paio di negozi, in effetti) che merita una visita anche solo per i colori e il profumo delizioso.

Cacao Sampaka
ALIMENTARI

(cartina p112; ✆93 272 08 33; www.cacaosampaka.com; Carrer del Consell de Cent 292; ⏲9-21 lun-sab; Ⓜ Passeig de Gràcia) Cacao Sampaka è un autentico paradiso per gli irriducibili del cioccolato, che potranno scatenarsi a fare acquisti nel negozio oppure puntare sul bar sul retro per gustare una classica *xocolata* (cioccolata calda) e squisiti dolci e torte al cioccolato, gelati e panini. Le scatole di cioccolatini sono un'ottima idea regalo.

Altaïr
LIBRI

(cartina p112; ✆93 342 71 71; www.altair.es; Gran Via de les Corts Catalanes 616; ⏲10-20.30 lun-sab; 🛜; Ⓜ Catalunya) Autentico paese delle meraviglie per gli amanti dei viaggi, questa vasta libreria offre una ricchissima scelta di guide, cartine, letteratura di viaggio e molti altri tipi di libri che fanno venir voglia di partire. Ci sono anche una bacheca per i viaggiatori e, al piano inferiore, un caffè.

Dr Bloom
MODA E ACCESSORI

(cartina p112; ✆93 292 23 27; www.drbloom.es; Rambla de Catalunya 30; ⏲10-21 lun-sab; Ⓜ Passeig de Gràcia) Disegnati e realizzati a Barcellona, gli abiti, i top, le sciarpe e gli altri capi del marchio di moda locale Dr Bloom sono caratterizzati da colori accesi e fantasie audaci in ogni stagione. Tutti i mesi esce una nuova collezione, quindi lo stock viene rinnovato continuamente.

El Corte Inglés GRANDE MAGAZZINO
(cartina p112; 93 306 38 00; www.elcorteingles.es; Plaça de Catalunya 23; 9.30-21 lun-sab; M Catalunya) Filiale dell'ultimo grande magazzino rimasto in Spagna, El Corte Inglés vende di tutto, dai computer ai cuscini, dall'alta moda agli articoli per la casa. Il ristorante all'ultimo piano offre una vista magnifica. In città ci sono altre filiali, tra cui quella in **Avinguda Diagonal 471-473** (93 493 48 00; www.elcorteingles.es; Avinguda Diagonal 471-473; 9.30-21 lun-sab; M Hospital Clínic).

Casa Del Llibre LIBRI
(cartina p112; 902 026407; www.casadellibro.com; Passeig de Gràcia 62; 9-21.30 lun-sab, 11-21.30 dom; M Passeig de Gràcia) Con filiali in tutta la Spagna, la 'Casa del Libro' è una libreria ben fornita con sezioni dedicate alla letteratura inglese, francese e in altre lingue e un buon assortimento di guide turistiche.

FNAC ELETTRONICA, LIBRI
(cartina p98; 902 100632; www.fnac.es; El Triangle, Plaça de Catalunya 4; 9.30-21 lun-sab; M Catalunya) FNAC, la catena francese di libri, musica ed elettronica, ha un paio di filiali in città, ma questa è la più grande.

Gràcia e il Parc Güell

★Colmillo de Morsa MODA E ACCESSORI
(cartina p116; 645 206365; www.facebook.com/colmillodemorsa; Carrer de Vic 15-17; 16.30-20.30 lun, 11-14.30 e 16.30-20.30 mar-sab; R FGC Gràcia) Boutique principale del marchio di abbigliamento barcellonese fondato dai giovani stilisti Javier Blanco ed Elisabet Vallecillo, che si sono fatti notare alla Cibeles (la settimana della moda di Madrid) e alla fiera internazionale della moda parigina Who's Next. Oltre a promuovere altri stilisti locali emergenti, in questo spazio luminoso vengono organizzate mostre di arte, graphic design e fotografia e sfilate di moda.

Hibernian LIBRI
(cartina p116; 93 217 47 96; www.hibernian-books.com; Carrer de Montseny 17; 16-20.30 lun, 11-20.30 mar-sab; M Fontana) È la più grande libreria di Barcellona di testi in inglese di seconda mano, con migliaia di titoli che coprono ogni genere di argomento, dalla cucina ai classici per bambini. C'è anche una piccola scelta di libri nuovi in inglese.

Amalia Vermell GIOIELLI
(cartina p116; 655 754008; www.amaliavermell.com; Carrer de Francisco Giner 49; 11-14 e 17-21 lun-sab; M Diagonal) Nel suo atelier, Amalia Vermell crea gioielli dalle forme geometriche di grande effetto, in argento sterling e in altri materiali pregiati. Potrete acquistare ciondoli, collane, braccialetti e anelli, oppure partecipare a un corso di gioielleria (a partire da €65 per due ore; anche in inglese).

Vinil Vintage MUSICA
(cartina p116; 93 192 39 99; Carrer de Ramón y Cajal 45-47; 10.30-14 e 17-20.30 mar-sab; M Joanic) Se amate rovistare tra vecchi dischi, in questo negozio troverete un ricchissimo assortimento di vinili usati di musica rock, pop e jazz, anche di artisti spagnoli. Vende anche giradischi e altoparlanti.

Lady Loquita ABBIGLIAMENTO
(cartina p116; 93 217 82 92; www.ladyloquita.com; Travessera de Gràcia 126; 11-14 e 17-20.30 lun-sab; M Fontana) Lady Loquita è un piccolo negozio alla moda in cui potrete curiosare tra leggeri abiti estivi di Tiralahilacha, vestiti da sera di Japamala e gioielli di fattura artigianale del marchio di design locale Klimbim. Non mancano stravaganti oggetti di vario genere, come piatti con ritratti di cani e dei loro padroni e stampe digitali su legno di About Paola.

Tintin Shop ARTICOLI DA REGALO
(cartina p116; 93 289 25 24; www.tintinshopbcn.com; Travessera de Gràcia 176; 10.30-14.30 e 17-20-30 lun-ven, 11-14.30 sab; M Fontana) Ai fan del celebre personaggio dei fumetti consigliamo di andare in questo negozio a Gràcia, dove potranno trovare T-shirt, poster, action figure, cartelle, orologi e astucci per matite ispirati al loro beniamino. C'è anche un irresistibile Milù (il fox terrier di Tintin) di peluche – oltre, naturalmente, ai libri che hanno reso famoso il personaggio (con titoli in catalano, spagnolo e francese).

Picnic ABBIGLIAMENTO
(cartina p116; 93 016 69 53; www.picnicstore.es; Carrer de Verdi 17; 11-21 lun-ven, 11-15 e 16-21 sab; M Fontana) Questa minuscola e curatissima boutique offre molte tentazioni: eleganti sneaker del marchio barcellonese Meyba, maglie a righe dell'etichetta basca Loreak Mendian e zaini dalle fantasie vivaci Mödernaked. L'assortimento include anche ceramiche con immagini di animali, piccole stampe d'arte e riviste di moda.

Be ARTICOLI DA REGALO
(cartina p116; 93 218 89 49; www.bethestore.com; Carrer de Bonavista 7; 10.30-21 lun-sab;

Ⓜ Diagonal) Un negozio simpatico in cui curiosare alla ricerca di accessori e idee regalo. Tra le varie chicche potrete trovare cartelle dall'aria vissuta, borsette di pelle, eleganti e coloratissime calze Happy Socks, giradischi portatili, sneaker (Vans, Puma, le classiche Nike) e gadget di vario genere (tra cui gli altoparlanti portatili Pantone e le fotocamere digitali Polaroid).

Bodega Bonavista VINI
(cartina p116; ✆93 218 81 99; Carrer de Bonavista 10; 🕒10-14.30 e 17-21 lun-ven, 12-15 e 18-21 sab, 12-15 dom; Ⓜ Fontana) Un eccellente negozietto di quartiere che riesce a selezionare ottimi vini a prezzi ragionevoli. Gran parte delle bottiglie proviene dalla Catalogna e dal resto della Spagna, ma c'è anche un discreto assortimento di vini francesi. Bonavista è anche un negozio di gastronomia, e i suoi formaggi sono particolarmente buoni. Nel negozio ci sono alcuni tavoli per chi desidera ordinare un calice di vino e un piatto di formaggi e affettati.

Mushi Mushi MODA E ACCESSORI
(cartina p116; ✆93 292 29 74; www.mushimushicollection.com; Carrer de Bonavista 12; 🕒11-15 e 16.30-20.30 lun-sab; ⓂDiagonal) In una zona piena di negozi di moda, Mushi Mushi è una splendida piccola boutique specializzata in abbigliamento e accessori per donna allo stesso tempo eccentrici ed eleganti. Vi troverete capi di piccole marche come Des Petits Hauts, Sessùn e Orion London, e i gioielli di Adriana Llorens. Vale la pena tornarci più di una volta, perché la collezione cambia spesso.

Camp Nou, Pedralbes e La Zona Alta

Normandie ABBIGLIAMENTO PER BAMBINI
(✆93 209 14 11; www.normandiebaby.com; Plaça de Sant Gregori Taumaturg; 🕒10.30-14.30 e 16.30-20.30 lun-sab; Ⓡ FGC La Bonanova) Creata nel 2000 da Graziella Antón de Vez, stilista barcellonese formatasi in Francia, questa griffe per bambini da zero a sei anni si ispira alle atmosfere romantiche della Normandia. La collezione di adorabili capi di gusto retrò è realizzata con materiali naturali al 100% come angora, cotone, cachemire e lana.

Ukka MODA E ACCESSORI
(✆661 919710; Carrer de Laforja 122; 🕒10.30-14 e 17-20.30 lun-ven, 11-14 e 17.30-20.30 sab; Ⓡ FGC Muntaner) Ukka produce abiti e accessori femminili (sciarpe, cappelli e gioielli vistosi) dallo stile bohémien nella sua fabbrica di Barcellona e li vende esclusivamente in questa piccola e raffinata boutique dai pavimenti in terracotta.

Labperfum COSMETICI
(✆93 298 95 12; www.labperfum.com; Carrer de Santaló 45; 🕒10-14.30 e 17-20.30 lun-sab; Ⓡ FGC Muntaner) Con gli scaffali pieni di graziose bottiglie di vetro, questo minuscolo negozio sembra una farmacia d'altri tempi. Vende straordinarie fragranze per uomo e donna di produzione propria. Dimenticate il solito Obsession: qui troverete aromi come tabacco, orchidea nera e cuoio. Si possono acquistare anche candele profumate, saponi e creme.

L'Illa Diagonal CENTRO COMMERCIALE
(✆93 444 00 00; www.lilla.com; Avinguda Diagonal 557; 🕒9.30-21 lun-sab; Ⓜ Maria Cristina) Uno dei migliori centri commerciali di Barcellona, con negozi eleganti e una vastissima scelta di locali per mangiare un boccone, è un bel posto per trascorrere alcune ore (o addirittura dei giorni).

Montjuïc, Poble Sec e Sant Antoni

Popcorn Store MODA E ACCESSORI
(cartina p120; Carrer Viladomat 30-32; 🕒11-15 e 16-30-20.30 lun-sab) Questa boutique aperta nel 2017 vende abbigliamento femminile di marche locali all'avanguardia, come Sister Dew (top, giacche e abiti con orlo asimmetrico) ed Ester Gueroa (pizzi e fantasie audaci). Gli uomini troveranno camicie, pantaloni e cinture di stilisti europei.

10000 Records MUSICA
(✆93 292 77 76; www.10000records.es; Carrer de Floridablanca 70; 🕒17-20 lun, 10-14 e 17-20 mar-ven, 10-14 sab; Ⓜ Poble Sec) Come si intuisce dal nome, questo negozio è pieno di vinili nuovi e usati di tutti i generi musicali, ma soprattutto rock, pop, metal e jazz. Vende anche radio d'epoca, cassette e libri di musica.

Mercat de Sant Antoni MERCATO
(cartina p98; ✆93 426 35 21; www.mercatdesantantoni.com; Carrer de Comte d'Urgell 1; 🕒7-14.30 e 17-20-30 lun-gio, 7-20.30 ven e sab; Ⓜ Sant Antoni) Poco oltre il limite occidentale del Raval si trova il Mercat de Sant Antoni, un vecchio e glorioso edificio in ferro e mattoni costruito tra il 1872 e il 1882. Sottoposto a un'imponente opera di restauro durata nove anni, il mercato ha finalmente riaperto i battenti nel 2018 e oggi ospita 250 bancarelle. Accan-

to a questa struttura, la domenica mattina si tiene un mercato di libri di seconda mano.

Informazioni

ASSISTENZA SANITARIA

➧ I cittadini dei paesi membri dell'Unione Europea hanno diritto all'assistenza sanitaria gratuita (salvo il pagamento dell'eventuale ticket o di altra partecipazione alla spesa che è a diretto carico dell'assistito) nelle strutture pubbliche della Spagna, presentando la Tessera Europea di Assicurazione Malattia, denominata in inglese European Health Insurance Card.

➧ I cittadini degli altri paesi hanno diritto alle cure mediche gratuite solo nei casi di emergenza. Nella maggior parte delle assicurazioni di viaggio, è inclusa la copertura assicurativa sanitaria.

➧ Per problemi medici di lieve entità potete rivolgervi a qualsiasi *farmàcia*, dove a volte è possibile procurarsi senza prescrizione molti farmaci per i quali in altri paesi è richiesta la ricetta medica.

➧ In caso di necessità, il vostro consolato a Barcellona dovrebbe essere in grado di indicarvi i nominativi di medici che parlano la vostra lingua.

BANCHE

Le banche a Barcellona sono davvero numerose e molte dispongono di sportello bancomat, per esempio quelle nei dintorni di Plaça de Catalunya, lungo Via Laietana e La Rambla. Quasi tutti gli sportelli bancomat consentono il prelievo in euro con le carte di credito o debito internazionali. In genere sui prelievi di contanti all'estero è prevista una commissione (di circa 1,5-2%).

Le principali valute e i travellers' cheque si possono cambiare senza problemi presso qualsiasi banca o *bureau de change* (solitamente indicato dalla parola *canvi/cambio*).

Gli uffici di cambiavalute situati lungo La Rambla e in altre zone hanno un orario di apertura più esteso rispetto alle banche, ma generalmente offrono tassi meno vantaggiosi. State molto attenti alle commissioni applicate presso i *bureaux de change*.

EMERGENZE E NUMERI UTILI

Ambulanza	061
Numero unico di emergenza EU	112
Prefisso del paese	34
Prefisso di accesso internazionale	00
Polizia turistica	93 256 24 30

INFORMAZIONI TURISTICHE

A Barcellona sono in funzione diversi uffici turistici. Vale comunque la pena di tenere a mente un paio di numeri telefonici di informazioni generali, ossia 010 e 012. Il primo è un servizio che riguarda Barcellona, l'altro tutta la Catalogna (gestito dalla Generalitat). A volte si trovano operatori che parlano inglese, anche se il servizio è per lo più bilingue catalano/spagnolo. Oltre agli uffici turistici, ci sono chioschi di informazioni alla stazione degli autobus Estació del Nord e al Portal de la Pau, ai piedi del Mirador de Colom all'estremità della Rambla dalla parte del porto. Altri vengono allestiti in estate in vari punti del centro.

Plaça de Catalunya (p124)

Plaça Sant Jaume (cartina p98; 93 285 38 34; www.barcelonaturisme.com; Plaça Catalunya 17; 8.30-20.30; M Catalunya)

Estació Sants (93 285 38 34; www.barcelonaturisme.com; Barcelona Sants; 8.30-20.30; R Sants Estació)

Aeroporto El Prat (www.barcelonaturisme.com; 8.30-20.30)

Ufficio turistico regionale Palau Robert (cartina p112; 93 238 80 91; Passeig de Gràcia 107; 10-20 lun-sab, fino alle 14.30 dom; M Diagonal) Fornisce una gran quantità di materiale informativo e risorse audiovisive sulla Catalogna; inoltre ospita una libreria e una filiale del Turisme Juvenil de Catalunya (per i giovani viaggiatori).

POSTA

Correos è il servizio postale nazionale. La posta centrale di Barcellona ha sede in un magnifico palazzo con interni affrescati situato di fronte all'estremità nord-orientale di Port Vell nella Plaça d'Antonio López. Una succursale comoda per i turisti si trova nelle immediate vicinanze di Passeig de Gràcia, presso il Carrer d'Aragó 282. Molti altri uffici postali sono generalmente aperti dalle 8.30 alle 14.30 dal lunedì al venerdì e dalle 9.30 alle 13 il sabato.

I *segells/sellos* (francobolli) sono in vendita nella maggior parte degli *estancs* (tabaccherie) e in tutti gli uffici postali.

Per/da Barcellona

AEREO

L'**aeroporto El Prat** (902 404704; www.aena.es) di Barcellona si trova 17 km a sud-ovest di Plaça de Catalunya, a El Prat de Llobregat. L'aeroporto è costituito da due terminal principali: il nuovo Terminal 1 e il vecchio Terminal 2, a sua volta diviso in tre aree (A, B e C).

Arrivi Nel Terminal 1 l'area principale degli arrivi si trova al primo piano (con settori separati per gli arrivi dall'area Schengen, gli arrivi internazionali extra UE e il corridoio aereo Barcellona–Madrid).

Partenze Nel Terminal 1, i gate d'imbarco sono al primo e al terzo piano.

Informazioni turistiche Il principale **ufficio turistico** (p166) si trova al piano terra del Terminal 2B; ce ne sono altri al piano terra del Terminal 2A e nel Terminal 1 (con gli stessi orari).

AUTOBUS

Gli autobus a lunga percorrenza partono dalla **Estació del Nord** (93 706 53 66; www.barce

lonanord.cat; Carrer d'Ali Bei 80; Ⓜ Arc de Triomf). Tantissime compagnie servono diverse parti della Spagna; molte fanno capo al gruppo **ALSA** (902 422242; www.alsa.es). Per informazioni sulle altre autolinee, rivolgetevi alla stazione degli autobus. Ci sono corse frequenti per Madrid, Valencia e Saragozza (20 o più al giorno) e diverse partenze al giorno per località più lontane come Burgos, Santiago de Compostela e Siviglia.

Eurolines (www.eurolines.es), in collaborazione con le autolinee locali dei vari paesi europei, è il principale vettore internazionale di trasporti su autobus; sul suo sito si trovano i link ai vari operatori nazionali. Da Barcellona assicura collegamenti in tutta Europa e raggiunge anche il Marocco. I mezzi partono dalla Estació del Nord e dalla **Estació d'Autobusos de Sants** (902 432343; www.adif.es; Carrer de Viriat; Ⓜ Sants Estació), accanto alla Estació Sants Barcelona.

Gran parte dei Pirenei e l'intera Costa Brava sono servite solo da bus, poiché il servizio ferroviario è limitato a destinazioni importanti come Girona, Figueres, Lleida, Ripoll e Puigcerdà.

Molte sono le compagnie che operano in questa regione e tutte partono dalla Estació del Nord, tranne **Hispano-Igualadina** (93 339 79 29; www.igualadina.com; Carrer de Viriat; Ⓜ Sants Estació) e **TEISA** (cartina p112; 93 215 35 66; www.teisa-bus.com; Carrer de Pau Claris 117; Ⓜ Passeig de Gràcia).

Gli autobus gestiti da Hispano-Igualadina partono dalla Estació Sants, che è anche la principale stazione ferroviaria di Barcellona. Gli autobus TEISA partono da una fermata in Carrer de Pau Claris, nell'Eixample.

IMBARCAZIONI

Servizi di traghetti collegano Barcellona con le Isole Baleari e con l'Italia, ma in genere non si tratta dell'opzione più economica.

I traghetti per passeggeri e veicoli gestiti da **Trasmediterránea** (902 454645; www.trasmediterranea.es; Ⓜ Drassanes) in servizio per/dalle Baleari attraccano nei pressi del Moll de Barcelona a Port Vell. Per informazioni e biglietti ci si può rivolgere ai terminal di Moll de Sant Bertran e Moll de Barcelona oppure alle agenzie di viaggi.

Il prezzo dei biglietti varia notevolmente a seconda della stagione, dell'anticipo con cui li si acquista e del tipo di sistemazione. A titolo orientativo, le tariffe per una *butaca turista* (poltrona) da Barcellona a una qualsiasi delle Isole Baleari partono da circa €60. Sui traghetti che effettuano la traversata notturna sono disponibili anche cabine a quattro letti.

Grandi Navi Veloci (cartina p120; www.gnv.it; Ronda del Port; Ⓜ Drassanes) gestisce traghetti veloci di lusso tre giorni alla settimana (a volte di più) tra Genova e Barcellona. La traversata dura 18 ore. Il prezzo dei biglietti varia enormemente a seconda della stagione e dell'anticipo con cui li si acquista. In estate il prezzo di un posto poltrona (simile a quelle degli aerei) parte da circa €80 per la sola andata; i biglietti si possono acquistare alle biglietterie Trasmediterránea. La stessa compagnia offre un numero pressoché uguale di traghetti in servizio tra Barcellona e Tangeri, in Marocco (circa 26 h di viaggio).

Grimaldi Ferries (cartina p120; www.grimaldi-lines.com; Ronda del Port; Ⓜ Drassanes) gestisce un servizio simile da Barcellona a Civitavecchia (20 h 30 min, da 6 a 7 partenze alla settimana), Livorno (19 h 30 min, 3 partenze alla settimana) e Porto Torres (12 h, tutti i giorni).

VIAGGIARE IN SICUREZZA

- La criminalità non è un problema grave a Barcellona, ma reati minori come scippi e borseggi sono molto frequenti.
- Il momento in cui si è più esposti è quando ci si muove con i bagagli: prima di partire studiate bene il tragitto per arrivare in albergo.
- State attenti ai vostri averi, soprattutto nelle zone affollate.
- Di sera tardi evitate di andare in giro a piedi a El Raval e lungo il tratto meridionale della Rambla.
- Non avventuratevi al buio nelle vie deserte; prendete un taxi per tornare in albergo a fine serata.
- Non lasciate mai oggetti di valore incustoditi in spiaggia.

TRENO

Il treno è il mezzo di trasporto via terra più comodo per raggiungere Barcellona da grandi città spagnole come Madrid e Valencia. Da altri paesi d'Europa, invece, il viaggio può essere molto lungo e spesso i voli low cost offrono un risparmio di tempo e denaro. La principale stazione ferroviaria di Barcellona è l'**Estació de Sants** (8-20; Ⓜ Sants Estació). Tutti i giorni frequenti Tren de Alta Velocidad Española (AVE) fanno servizio tra Madrid e Barcellona in entrambe le direzioni, molti dei quali impiegano meno di tre ore.

La maggior parte dei treni a lunga percorrenza (*largo recorrido* o *Grandes Líneas*) hanno carrozze *preferente* (1a classe) e *turista* (2a classe). Oltre ai treni AVE, a quelli del servizio Euromed e ad altri moderni treni veloci, fra i treni più lenti a lunga percorrenza citiamo i Talgo. Sui treni notturni Trenhotels esistono tre classi: *turista* (sedile o cuccetta turistica), *preferente* (cuccetta) e *gran clase* (cuccetta di lusso).

Una rete di *rodalies/cercanías* serve diverse cittadine nei dintorni di Barcellona (e l'aeroporto). Contattate **Renfe** (✆ 91 232 03 20; www.enfe.es).

Trasporti urbani

Barcellona può contare su un'ampia gamma di trasporti urbani. L'ottima rete della metropolitana raggiunge quasi ogni angolo della città, e dove non arriva ci sono autobus e tram a supplire il servizio. I taxi costituiscono l'alternativa migliore per spostarsi di notte.

PER/DALL'AEROPORTO

Il servizio **A1 Aerobús** (cartina p120; ✆ 902 100104; www.aerobusbcn.com; Plaça d'Espanya; sola andata/andata e ritorno €5,90/10,20; ⏲ 5.05-0.35) collega il Terminal 1 a Plaça de Catalunya (da 30 a 40 min a seconda del traffico) passando da Plaça d'Espanya, Gran Via de les Corts Catalanes (all'angolo con Carrer del Comte d'Urgell) e Plaça de la Universitat; le corse vengono effettuate ogni 5-10 minuti dalle 6.10 all'1.05. Le partenze da Plaça de Catalunya iniziano alle 5.30 e proseguono fino alle 0.30; i mezzi fermano all'angolo fra Carrer de Sepúlveda e Carrer del Comte d'Urgell e in Plaça d'Espanya. L'A2 Aerobús, che parte dal Terminal 2 (fermate davanti ai Terminal A, B e C), è in servizio dalle 6 all'1 con una frequenza di 10-20 minuti e segue lo stesso tragitto dell'A1 Aerobús.

Anche i più lenti autobus locali (come il n. 46 per/da Plaça d'Espanya e i due autobus notturni N17 e N18 per/da Plaça de Catalunya) raggiungono i Terminal 1 e 2. L'aeroporto è servito anche dalla linea L9 della metropolitana (biglietto speciale €4,60), ma il tragitto è piuttosto lungo e conviene solo a chi alloggia nella parte settentrionale della città.

Una corsa in taxi fra uno dei due terminal e il centro città richiede circa 30 minuti (a seconda del traffico) e costa più o meno €25. Le tariffe sono esposte all'interno del taxi sul lato del passeggero – assicuratevi che venga messo in funzione il tassametro.

Renfe (p167) gestisce la linea ferroviaria R2 Nord fra Barcellona e l'aeroporto. Dal Terminal 2, i treni partono ogni 30 minuti (fra le 5.42 e le 23.38) per la stazione principale di Barcellona, la Estació Sants, effettuando diverse fermate lungo il tragitto, poi proseguono per la stazione di Passeig de Gràcia, in centro, e infine si dirigono a nord-ovest fuori città. Da Passeig de Gràcia il primo treno parte alle 5.08 (dalla Estació Sants circa 5 min dopo) e l'ultimo alle 23.07. Il tragitto fra l'aeroporto e Passeig de Gràcia richiede 25 minuti. Un biglietto di corsa semplice costa €2,50.

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

A Barcellona i mezzi pubblici sono comodi, mentre i parcheggi sono piuttosto cari, quindi non ha molto senso girare per la città in auto o in moto. Se però avete intenzione di visitare i dintorni, può essere comodo disporre di un'auto.

Avis, Europcar, National/Atesa e Hertz hanno sportelli all'aeroporto El Prat, alla Estació Sants e alla Estació del Nord. Di seguito sono riportate alcune agenzie di autonoleggio presenti in città:

Avis (✆ 902 110275; www.avis.com; Carrer de Còrsega 293-295; ⏲ 8-21 lun-ven, fino alle 17 sab, fino alle 13 dom; Ⓜ Diagonal)

Cooltra (✆ 93 221 40 70; www.cooltra.com; Via Laietana 6; noleggio scooter €28-35 al giorno; ⏲ 10-20; Ⓜ Barceloneta) Noleggia scooter e organizza anche escursioni con questo mezzo.

Europcar (✆ 93 302 05 43; www.europcar.es; Gran Via de les Corts Catalanes 680; ⏲ 8-14 e 15.30-19.30 lun-ven, 9-14 sab; Ⓜ Girona)

Hertz (✆ 902 998707; www.hertz.com; Carrer de Viriat 45; ⏲ 7-22 lun-ven, fino alle 21 sab e dom; Ⓜ Sants Estació)

MondoRent (✆ 93 295 32 68; www.mondorent.com; Passeig de Joan de Borbó 80-84; noleggio scooter a partire da €35 al giorno; ⏲ 10-20; Ⓜ Barceloneta) Noleggia scooter e biciclette elettriche.

Enterprise (✆ 93 323 07 01; www.enterprise.es; Carrer de Muntaner 45; ⏲ 8-20 lun-ven, 9-13 sab; Ⓜ Universitat)

TAXI

I taxi applicano una tariffa fissa di €2,10 alla partenza, più €1,10 a chilometro (€1,30 tra le 20 e le 8 e tutto il giorno nei weekend). A tutte le corse per/dall'aeroporto va aggiunto un supplemento di €3,10, e €1 per ogni bagaglio che supera i 55 × 35 × 35 cm. Il costo della corsa dalla Estació Sants a Plaça de Catalunya, circa 3 km, si aggira su €11.

Taxi Amic (✆ 93 420 80 88; www.taxi-amic-adaptat.com) è uno speciale servizio di taxi per disabili o per utenti che hanno particolari esigenze (come per esempio il trasporto di oggetti ingombranti). Se possibile andrebbe prenotato con almeno 24 ore di anticipo.

TRASPORTI URBANI

Autobus

Gli autobus passano a intervalli di pochi minuti su quasi tutte le tratte. Il servizio inizia tra le 5 e le 6.30 e termina tra le 22 e le 23. Molte linee passano da Plaça de Catalunya e/o Plaça de la Universitat. Dalle 23 alle 3 o alle 5 entra in funzione un servizio ridotto di *nitbusos* (autobus notturni) di colore giallo. Tutte le linee dei *nitbus* passano da Plaça de Catalunya, la maggior parte a intervalli compresi fra 30 e 45 minuti.

Biglietti e *targetes*

La metropolitana, i treni FGC, i *rodalies/cercanías* (treni locali gestiti dalla Renfe) e gli autobus condividono lo stesso regime tariffario suddiviso per zone. Una corsa semplice all'interno della Zona 1 su tutti i mezzi costa €2,15.

Le *targetes*, biglietti validi per più corse su tutti i mezzi pubblici, sono in vendita in quasi tutte le stazioni della metropolitana in centro. Le tariffe indicate si riferiscono alle corse nella Zona 1; i bambini sotto i quattro anni viaggiano gratis:

- Targeta T-10 (€10,20) – 10 corse (valide per 1 h 15 min) su metropolitana, autobus, treni FGC e *rodalies*, con possibilità di cambiare mezzo e di condividere la *targeta* tra più viaggiatori.
- Targeta T-DIA (€8,60) – valida per corse illimitate su tutti i mezzi per un giorno.
- Biglietti validi per 2/3/4/5 giorni (€15/22/28,50/35) – consentono corse illimitate su tutti i mezzi tranne l'Aerobús; si acquistano nelle stazioni della metropolitana e negli uffici turistici.
- T-Mes (€54) – abbonamento mensile con uso illimitato su tutti i mezzi pubblici.
- Targeta T-50/30 (€43,50) – 50 corse nell'arco di 30 giorni, valida su tutti i mezzi.
- T-Trimestre (€145,30) – abbonamento trimestrale con uso illimitato su tutti i mezzi.

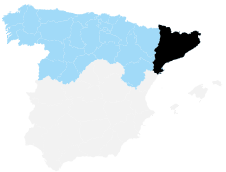
Metropolitana e treni FGC

La rete metropolitana, facile da utilizzare, ha 11 linee distinte da numeri e colori. Il servizio è attivo dalle 5 alle 24 dalla domenica al giovedì e nei giorni festivi, dalle 5 alle 2 il venerdì e i prefestivi e 24 ore su 24 il sabato.

I treni suburbani gestiti dalla **Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya** (FGC; 012; www.fgc.net) comprendono anche un paio di comode linee urbane. Tutte le linee dirette a nord da Plaça de Catalunya fermano in Carrer de Provença e a Gràcia. Una di queste linee (L7) raggiunge il Tibidabo e un'altra (L6 per Reina Elisenda) ha una fermata a breve distanza dal Monestir de Pedralbes. Quasi tutti i treni in partenza da Plaça de Catalunya proseguono oltre Barcellona fino a Sant Cugat, Sabadell e Terrassa. Altre linee FGC in partenza da Plaça d'Espanya si dirigono a ovest (quella diretta a Manresa è comoda per andare a Montserrat).

A seconda della linea, questi treni sono in servizio dalle 5 circa (prima delle 6 effettuano solo una o due corse) alle 23 o 24 dalla domenica al giovedì e dalle 5 all'1 circa il venerdì e il sabato.

© Lonely Planet Publications



Catalogna

Include ➡

Palafrugell e dintorni 173
Girona 182
Figueres 194
Vall de Núria e Ribes de Freser 203
Cerdanya 205
Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici e dintorni 210
Val d'Aran 215
Sitges 223
Regione vinicola del Penedès 226
Tarragona 228

Il meglio – Hotel

- Mil Estrelles (p187)
- Parador de Cardona (p221)
- Set Terres (p207)
- Palau dels Alemanys (p186)

Il meglio – Ristoranti

- El Celler de Can Roca (p187)
- Les Cols (p200)
- Cal Ton (p227)
- El Jardinet (p219)
- Can Ventura (p207)

Perché andare

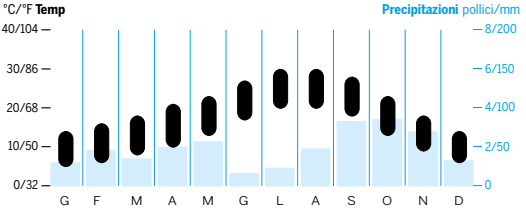
Con la sua lingua e le tipiche usanze locali, la Catalogna si percepisce come distinta dal resto della Spagna. Le sue quattro province racchiudono paesaggi naturali di straordinaria bellezza: i Pirenei svettano su prati e laghi scintillanti, le pianure sono costellate di coni vulcanici, le spiagge sabbiose sono interrotte da insenature rocciose e i promontori spazzati dal vento lasciano il posto a tranquilli sentieri costieri.

Il litorale della Costa Brava costituisce l'attrattiva principale della regione, ma ad attendere i viaggiatori ci sono anche l'architettura medievale e la storia degli ebrei di Girona, il surreale Teatre-Museu Dalí a Figueres e belle dimore moderniste e divertimento estivo a Sitges, sulla Costa Daurada.

A nord si estende la catena dei Pirenei, con cime di 3000 m e sentieri che si snodano tra le valli e solitari villaggi dominati da chiese e monasteri romanici. Ancora più antiche sono le vestigia greche e romane di Tarragona ed Empúries, tra le più belle di tutta la Spagna. Un paesaggio completamente diverso vi attende infine nelle zone umide del Delta dell'Ebro.

Quando andare

Tarragona



Mag Le spiagge della Costa Brava (e i sentieri di montagna) sono deserte, ma l'acqua è un po' fredda.

Set I Pirenei catalani si accendono di colori autunnali e le condizioni per l'escursionismo sono perfette.

Dic-feb Stagione sciistica sui Pirenei ammantati di neve.

Il meglio della Catalogna

1 Girona (p182) Esplorare vicoli medievali e interessanti musei.

2 Begur (p178) Scoprire insenature nascoste.

3 Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici (p210) Percorrere i sentieri dell'unico parco nazionale della regione.

4 Teatre-Museu Dalí (p194) Contemplare il teatro dell'assurdo di Dalí a Figueres.

5 Cadaqués (p191) Percorrere i sentieri costieri fino alla casa di Dalí e al Cap de Creus.

6 Via Cistercense (p232) Guidare tra colline e imponenti monasteri.

7 Sitges (p223) Festeggiare in questa città sul mare allegra e gay-friendly.

8 Delta dell'Ebro (p234) Osservare stormi di fenicotteri.

9 Olot (p199) Esplorare colline di origine vulcanica.

10 Tarragona (p228) Ammirare le vestigia romane nel cuore di una vivace città.

COSTA BRAVA

La Costa Brava, o 'costa selvaggia', che si estende in direzione nord fino al confine con la Francia, è senza dubbio la più bella delle tre principali coste turistiche della Spagna. In questa regione meravigliosamente scenografica della Catalogna troverete moltissimi tratti invasi dalle strutture alberghiere, ma anche baie incontaminate, paesaggi marini spettacolari, promontori battuti dai venti, sentieri escursionistici, affascinanti cittadine costiere con ristoranti di alto livello, e alcuni dei migliori siti d'immersione del paese nelle acque protette che circondano le Illes Medes.

Nell'entroterra collinare, ricco di verde e ammantato di pini marittimi nella parte meridionale, si celano incantevoli villaggi con case in pietra, nonché l'imponente monastero romanico di Sant Pere de Rodes. Un po' più all'interno sorgono le cittadine di Girona, con un ampio nucleo medievale molto ben conservato e uno dei ristoranti migliori del mondo, e Figueres, famosa per il bizzarro Teatre-Museu Dalí, la più importante fra una serie di attrattive legate all'eccentrico artista surrealista Salvador Dalí che, come molti altri, si innamorò della bellezza selvaggia della cittadina costiera di Cadaqués.

Tossa de Mar

POP. 5050

Tossa de Mar si sviluppa intorno a una baia punteggiata di imbarcazioni e dominata da un promontorio sormontato a sua volta da imponenti mura e torri difensive di epoca medievale. Il turismo ha portato alla costruzione di una vasta area di edifici moderni accanto al pittoresco villaggio dalle stradine sinuose, ma il centro storico e la vista panoramica che si ammira dalle scogliere conservano la propria magia.

Tossa è stata una delle prime località della Costa Brava ad attirare i turisti stranieri: in principio si trattava di una piccola colonia di artisti e scrittori che gravitava intorno al 'paradiso blu', come lo definì Marc Chagall negli anni '30. Nel 1951 il luogo venne reso famoso dal film *Pandora* (1951) con Ava Gardner; troverete una statua dell'attrice lungo il sentiero che conduce al faro.

Nei mesi di luglio e agosto è difficile raggiungere il mare senza incappare in qualche amante della tintarella unto di olio solare, ma al di fuori dell'alta stagione Tossa de Mar è ancora un posto incantevole da visitare, anche se molti servizi e luoghi interessanti riducono gli orari di apertura o chiudono del tutto.

Che cosa vedere

Le fiabesche mura e torri color ocra scuro sul **Mont Guardí**, il promontorio punteggiato di pini all'estremità meridionale della spiaggia principale di Tossa, furono costruite tra il XII e il XIV secolo. Esse racchiudono la **Vila Vella** (Città Vecchia), che raggiunse il massimo splendore nel XV secolo e oggi si presenta come un intrico di ripide strade acciottolate e case imbiancate a calce decorate da fiori. Sulla cima del Mont Guardí sorge anche un **faro** (Passeig de Vila Vella, Mont Guardí; €1,50; 10-14 e 16-20 tutti i giorni lug e agosto, 10-16 mar-dom set-giu) costruito nel 1917.

Pernottamento e pasti

Manà Manà OSTELLO €

(972 34 25 49; www.manamanahostel.com; Carrer Sant Telm 9; letti in camerata €20-26, doppie €58-92; Pasqua-ott;) Ostello colorato e dall'atmosfera conviviale a soli due minuti a piedi dalla spiaggia, il Manà Manà ospita i viaggiatori in camerate da quattro o sei letti (tra cui una per sole donne) dotate di armadietti individuali, bagni in comune e decorazioni vivaci. I servizi includono una cucina, una lavanderia self service e una terrazza panoramica dove talvolta si mangia tutti insieme. L'ostello organizza escursioni a piedi e altre attività, quindi è un posto ideale per chi viaggia da solo.

Cap d'Or HOTEL €€

(972 34 00 81; www.hotelcapdor.com; Passeig del Mar 1; singole €79-85, doppie €119-135, quadruple €172-195, con prima colazione; Pasqua-metà ott;) Immerso nella storia della città, questo hotel a gestione familiare si trova proprio ai piedi delle mura. Le 10 camere sono arredate con molto buon gusto in varie sfumature pastello, con quadri retrò e marine. Le migliori si affacciano direttamente sulla spiaggia. C'è anche un allegro caffè-ristorante aperto tutto il giorno che serve piatti di pesce, insalate, omelette e spuntini (da €7 a €12) ai tavoli affacciati sulla spiaggia.

La Cuina de Can Simón CATALANO €€€

(972 34 12 69; http://restaurantcansimon.com; Carrer del Portal 24; portate principali €28-35, menu degustazione €68-135; 13-15.30 e 20-22.30, chiuso lun apr-lug e set, chiuso dom sera, lun e mar ott-marzo) È il migliore fra i ristoranti che si trovano all'ombra delle antiche mura lun-

go il Carrer del Portal. Situato in una vecchia casa di pescatori in pietra risalente al XVIII secolo e insignito di una stella Michelin, La Cuina de Can Simón deve la sua cucina creativa a una doppia eredità: un nonno del proprietario era pescatore, l'altro un artista. Tra i piatti fusion ricchi di sapore ci sono *sole meunière* (sogliola alla mugnaia) con prosciutto iberico o scampi alla *cava* (vino bianco frizzante).

Informazioni

Oficina de Turisme de Tossa de Mar (✆ 972 34 01 08; www.infotossa.com; Avinguda del Pelegrí 25; ⊙ 9-21 lun-sab, 10-14 e 17-20 dom giu-set, 10-14 e 16-19 lun-sab, 10-14 dom ott-mag, chiuso dom nov-apr) Si trova accanto alla stazione degli autobus di Tossa.

Per/da Tossa de Mar

Dalla **stazione degli autobus** (Plaça de les Nacions Sense Estat) di Tossa de Mar, i mezzi **Sarfa** (www.sarfa.com) fanno servizio per/dall'Estació del Nord (€12,15, 1 h 15 min, da 5 a 15 corse al giorno) e l'aeroporto (€14,25, 2 h, da 2 a 11 corse al giorno) di Barcellona; da metà giugno a ottobre la compagnia serve anche l'aeroporto di Girona (€10, 55 min, 2 corse al giorno).

Palafrugell e dintorni

A metà strada lungo il litorale che si estende da Barcellona fino al confine francese inizia uno dei tratti più belli della Costa Brava. La cittadina di Palafrugell, che si trova a 4 km nell'entroterra, costituisce il principale punto di accesso a una serie di incantevoli spiagge. Calella de Palafrugell, Llafranc e Tamariu, un tempo villaggi di pescatori stretti intorno a piccole e incantevoli baie, sono tra le località più tranquille e affascinanti della Costa Brava.

Begur, 7 km a nord-est di Palafrugell, è un villaggio ben conservato dominato da un castello, nelle cui vicinanze si estendono spiagge meno turistiche. Nell'entroterra, meritano una visita la minuscola Pals e il favoloso villaggio di Peratallada con le sue strade lastricate.

Palafrugell

POP. 21.050

Palafrugell, 4 km a ovest della costa, è il centro più importante per quanto riguarda trasporti, negozi e servizi lungo questo tratto della Costa Brava che si estende da Calella de Palafrugell a Begur. Ma questa cittadina dell'interno è molto più di un luogo di transito lungo il percorso verso la spiaggia. In Plaça Can Mario ci sono tesori artistici e culturali da scoprire, nonché una delle chiese gotiche più interessanti della regione.

Sant Martí de Palafrugell CHIESA (Plaça de l'Església; ⊙ orario variabile) L'incompiuta torre a più punte di questa raffinata costruzione gotica si innalza verso il cielo come una corona sopra il centro di Palafrugell. Secondo antichi documenti, qui sorge una chiesa sin dal lontano XI secolo, ma l'elegante edificio che si vede oggi risale ai secoli XVII e XVIII.

Informazioni

Oficina de Turisme Palafrugell (✆ 972 30 02 28; www.visitpalafrugell.cat; Avinguda de la Generalitat 33; ⊙ 10-20 lun-sab lug e agosto, 10-13 e 16-19 lun-sab Pasqua-giu e set-metà ott, 10-17 lun-ven, 10-13 e 16-19 sab metà ott-Pasqua, 9.30-13.30 dom tutto l'anno) A breve distanza dalla C31, ai limiti sud-occidentali della città.

Per/da Palafrugell

Dalla **stazione degli autobus** (Carrer de Lluís Companys), gli autobus **Sarfa** (www.sarfa.

IL CAMÍ DE RONDA

I 230 km di strada lungo scogliere, baie, promontori rocciosi e pinete che costituiscono il ben segnalato **Camí de Ronda**, che si snoda da Blanes in Catalogna a Collioure in Francia, offrono la possibilità di fare alcune delle passeggiate più belle di tutta la Catalogna, che spaziano da uscite di breve durata a escursioni decisamente impegnative, fino all'estenuante trekking di 10 giorni che consente di compiere l'intero percorso. Questo sentiero segue soprattutto il noto itinerario GR92, ma comprende anche numerose deviazioni sulla costa.

Alcuni dei tratti più popolari collegano Calella de Palafrugell, Llafranc (p175), Tamariu (p178) e la zona di Begur. Un'altra bella passeggiata è quella che va da Cadaqués (p191) al **Faro di Cap de Creus** (p194), un'escursione relativamente facile (8 km; due ore e 30 minuti) che passa da Port Lligat e supera diverse spiagge isolate.

com) fanno servizio tra Palafrugell e Barcellona (€18,50, 2 h 15 min, da 5 a 7 corse al giorno) e Girona (€6,50, da 1 h a 1 h 30 min, da 10 a 21 corse al giorno). Gli autobus fanno servizio anche per Calella de Palafrugell, Llafranc e Tamariu (solo in estate) lungo la costa.

Calella de Palafrugell

POP. 670

Gli edifici imbiancati a calce di Calella, la più meridionale delle incantevoli località che fanno da corona a Palafrugell, sono allineati

intorno a una baia scandita da promontori rocciosi e spiaggette graziose con alcuni pescherecci in secca sulla sabbia, un'immagine che ricorda i panorami delle isole dell'Egeo. Pur essendo giustamente famosa per la bella baia e piena di allegri turisti durante i mesi estivi, Calella ha resistito alla tentazione di espandersi e conserva un'atmosfera piacevolmente intima.

Che cosa vedere e fare

Da Calella si possono fare passeggiate lungo gli incantevoli **sentieri costieri** – tra cui i sentieri a lunga percorrenza GR92 e Camí de Ronda – che si snodano in direzione nord-est fino a Llafranc (30 minuti, 1,5 km), Tamariu (da due a tre ore, circa 6 km) e oltre, o in direzione sud fino alla spiaggia di Platja del Golfet, in prossimità di Cap Roig (circa 40 minuti, 1,5 km).

Jardins de Cap Roig GIARDINI
(Cap Roig; interi/bambini €7/gratuito; 10-20 apr-set, fino alle 18 ott-marzo, solo weekend gen e feb) In cima a Cap Roig, 2 km a sud-ovest del centro di Calella, questi splendidi giardini botanici ospitano circa 1000 specie floreali attorno al castello di inizio Novecento di Nikolai Voevodsky, un colonnello zarista dai gusti dispendiosi, che dopo la rivoluzione russa cadde in disgrazia nella sua terra natale.

Pernottamento e pasti

Hotel Mediterrani HOTEL €€€
(972 61 45 00; www.hotelmediterrani.com; Carrer de Lladó 55; singole €99-150, doppie €99-245, con prima colazione; apr-ott; P ❄) Le camere artistiche ed eleganti, molte delle quali con vista mozzafiato su una lingua di sabbia e sulla distesa azzurra del mare, sono arredate con riposanti tonalità crema e fanno di questo vecchio albergo a gestione familiare, situato all'estremità meridionale della città, una scelta imbattibile. Le camere migliori sono quelle dell'ultimo piano, dotate di soleggiate terrazze private.

Tragamar CUCINA DI MARE, INTERNAZIONALE €€
(972 62 43 36; www.tragamar.com; Platja del Canadell; portate principali €12-22; 12-23 lug e agosto, chiuso 1 giorno alla settimana Pasqua-giu e set-metà ott, chiuso metà ott-Pasqua;) Situato a pochi passi dalla spiaggia, con tavoli affacciati sulla baia, il Tragamar è la sede di Calella della popolarissima catena di ristoranti del gruppo Tragaluz, nato a Barcellona. Il menu offre un giro del mondo gastronomico, con specialità catalane e pesce della Costa Brava accanto a piatti di ispirazione asiatica e mediterranea come edamame in crosta di sale, *tataki* di tonno con guacamole e gustose insalate.

Informazioni

Oficina de Turisme Calella de Palafrugell
(972 61 44 75; www.visitpalafrugell.cat; Carrer de les Voltes 4; 10-13 e 17-20 lug e agosto, 10-13 e 17-20 lun-sab, 10-13 dom giu e set, solo nei weekend apr e mag) Aperto solo in alta stagione, è situato nei pressi del lungomare.

Per/da Calella de Palafrugell

Gli autobus **Sarfa/Moventis** (www.sarfa.com; www.moventis.es) collegano Calella con Palafrugell (€1,70, 15 min, da 3 a 19 corse al giorno), Tamariu e Llafranc.

Llafranc

POP. 280

Situato appena 2 km a nord-est di Calella de Palafrugell, e ormai quasi unito a quest'ultima attraverso le strade interne che collegano le due località affacciate sulla costa rocciosa, l'esclusivo villaggio di Llafranc è caratterizzato da una piccola baia dalle acque turchesi e da una lunga e bella distesa di sabbia, delimitata su entrambi i lati da una scogliera frastagliata e punteggiata di pini. Nei mesi di luglio e agosto è molto frequentato dagli amanti della tintarella, ma negli altri periodi dell'anno è un posto tranquillo.

Che cosa vedere e fare

I sentieri a lunga percorrenza GR92 e Camí de Ronda (p173) collegano Llafranc con altri villaggi costieri della zona, tra cui Tamariu (un'ora e 30 minuti, circa 4,5 km) e Calella de Palafrugell (30 minuti, 1,5 km), offrendo la possibilità di fare escursioni brevi ma spettacolari. Ci sono molti facili percorsi che si possono affrontare tranquillamente con i sandali da spiaggia; troverete tutte le informazioni presso l'ufficio turistico (p178). Altre attività molto popolari in zona solo il kayak, il SUP (stand-up paddling) e il SUP yoga (lo yoga su una tavola da SUP).

★**Cap de Sant Sebastià** PUNTO PANORAMICO
Questo luogo magico situato su un promontorio a est dell'abitato offre una vista spettacolare in entrambe le direzioni e verso il mare. Qui troverete un **faro** del 1857 (con un lounge bar estivo), una **torre d'osservazione** del XV secolo e una cappella settecentesca oggi incorporata in un hotel esclusivo.

LA CATALOGNA E LA SPAGNA

Come molte nazioni europee, il regno di Spagna fu il risultato di una serie di conquiste e alleanze dinastiche a partire da quelli che un tempo erano regni separati. Anche se i più longevi di essi scomparvero oltre 500 anni fa, la popolazione della Penisola Iberica tende ancora a identificarsi più con il proprio villaggio e regione di appartenenza, o *patria chica* ('piccola madrepatria'), che con la nazione nel suo complesso. Esistono movimenti separatisti in molte parti della Spagna, ma soprattutto nei Paesi Baschi e in Catalogna.

Al di fuori di Barcellona e della Costa Brava, in Catalogna si prova quasi l'impressione di trovarsi in un altro paese. Praticamente nessuno si esprime in spagnolo e dai balconi si vede sventolare la bandiera rossa e gialla della regione. La sensazione, ben espressa dai graffiti che si vedono in giro, è che la Catalogna non sia Spagna.

Le origini della Catalogna risalgono all'VIII e IX secolo, quando i franchi di Carlo Magno respinsero i mori. Il periodo d'oro della regione ebbe inizio nei primi anni del XII secolo, dopo che Raimondo Berengario III conte di Barcellona, che controllava già la Catalogna e alcune parti della Francia meridionale, varò la prima flotta d'alto mare. Nel 1137 il suo successore Raimondo Berengario IV fu promesso in matrimonio all'erede del trono d'Aragona (di appena un anno), un'alleanza che garantiva alla Catalogna potere sufficiente a espandere la propria influenza nel Mediterraneo, legandola però a un'altra Corona. Quando, nel 1479, Ferdinando divenne re di Aragona, dopo aver sposato Isabella I di Castiglia, si può dire che la Spagna avesse ormai preso forma.

La Catalogna non accettò di buon grado la perdita della propria indipendenza, ma poté fare ben poco per opporsi alla situazione. Dopo essersi schierata dalla parte sbagliata durante la Guerra di Successione spagnola, Barcellona insorse contro la Corona spagnola, il cui esercito tenne sotto assedio la città dal marzo 1713 all'11 settembre 1714. Il vittorioso Filippo V abolì i privilegi di cui godeva la regione, vietò l'insegnamento e l'utilizzo scritto della lingua catalana e affidò le colonie della Catalogna ad altre potenze europee.

Nei secoli successivi Barcellona vide rifiorire le proprie attività commerciali, e il nuovo potere economico conquistato tra la fine del XIX secolo e l'inizio del XX secolo contribuì a rafforzare le aspirazioni all'autonomia politica nella regione. Tuttavia, dopo la fine della guerra civile nel 1939, la Catalogna, favorevole alla repubblica, fu bersaglio di una feroce repressione da parte del generale Franco e, tra rappresaglie ed epurazioni, almeno 35.000 persone persero la vita. Fu proibito l'uso del catalano in pubblico e i nomi delle strade e delle città vennero tradotti in spagnolo, che divenne l'unica lingua permessa nelle scuole e nei media. L'autonomia della regione fu ripristinata dopo la morte di Franco nel 1975, ma il dolore per le ingiustizie subite è vivo ancora oggi.

Negli ultimi decenni la cultura catalana è rifiorita, come dimostrano il grande favore di cui godono nuovamente le feste e le danze tradizionali, la bandiera che sventola su molte facciate e la grande diffusione della lingua in pubblico. Diversamente dai Paesi Baschi, infatti, la Catalogna non ripone il proprio senso di identità nell'etnia quanto nella lingua.

La questione dell'indipendenza è da anni al centro del dibattito politico catalano e ha assunto ancora maggiore importanza e urgenza dopo la crisi economica spagnola iniziata nel 2008. Nel settembre 2015 la coalizione per l'indipendenza Junts Pel Sí ('Insieme per il sì'), guidata da Carles Puigdemont, si aggiudicò oltre il 39% dei voti alle elezioni locali e, con il sostegno della Candidatura d'Unitat Popular (CUP), partito indipendentista di estrema sinistra, riuscì a formare un governo, promettendo di indire al più presto un referendum sull'indipendenza catalana.

Ci sono anche le rovine di un **insediamento** iberico preromano con pannelli descrittivi in diverse lingue. La salita (1,2 km) a piedi da centro di Llafranc al punto panoramico richiede 20 minuti: seguite i gradini che salgono dal porto e prendete la strada che si dirama verso destra. Da qui si può proseguire fino a Tamariu (un'ora circa, 4 km).

Pernottamento e pasti

Terralet HOTEL €€

(✆972 30 64 54; www.terraletllafranc.com; Carrer de Carudo 12-14; doppie €95-125, triple €135-155, quadruple €135-175; ⏲marzo-ott; 🛜) Fresco di inaugurazione, il Terralet, dai piacevoli dettagli turchesi, si trova a breve distanza a nord della spiaggia. Le camere, arredate

Il governo centrale spagnolo di Madrid, sotto la guida del primo ministro Mariano Rajoy del Partido Popular (PP, Partito popolare), dichiarò illegale il referendum e lo stesso fece la Corte costituzionale spagnola interpellata sulla questione. Tuttavia, il governo catalano andò avanti per la sua strada e fissò il referendum per il 1° ottobre 2017. Il governo spagnolo inviò in Catalogna la Policía Nacional (polizia nazionale spagnola) per cercare di impedire il referendum, causando diversi episodi di violenza nei seggi elettorali, con oltre 800 persone ferite, secondo i dati forniti dal governo catalano. Al termine della consultazione, secondo il governo regionale della Catalogna, solo il 43% dei potenziali elettori aveva espresso la sua preferenza, ma di questi il 90% aveva votato per l'indipendenza.

Moltissime persone, specialmente a Barcellona, scesero in piazza per protestare contro l'azione della polizia nazionale e contro il tentativo del governo spagnolo di fermare il referendum. Nei giorni successivi, tuttavia, il paese intero – Catalogna compresa – fu investito da un'ondata di sostegno all'unità nazionale spagnola e persino a Barcellona si tenne una manifestazione contro l'indipendenza che vide la partecipazione di 350.000 persone. Prima del referendum, alcuni sondaggi avevano rivelato che solo il 40-45% circa della popolazione catalana era a favore dell'indipendenza.

Il 27 ottobre, dopo un periodo di scontri a distanza tra Madrid e Barcellona e l'infrangersi di ogni speranza di arrivare a un compromesso, il parlamento catalano votò a favore dell'indipendenza, e il parlamento nazionale di Madrid invocò l'articolo 155 della costituzione spagnola (mai usato prima), che consente in circostanze estreme di abrogare l'autonomia di una regione costringendola sotto il controllo diretto di Madrid. Questo comportò la destituzione di Puigdemont, lo scioglimento del parlamento catalano e l'annuncio di nuove elezioni regionali in Catalogna per il 21 dicembre 2017.

Non molto tempo dopo, il procuratore generale spagnolo accusò Puigdemont e 13 dei suoi ministri di ribellione e sedizione, accuse che comportano una pena massima rispettivamente di 30 e 15 anni. Ma Puigdemont e quattro dei suoi ministri avevano già abbandonato la Spagna per rifugiarsi a Bruxelles, fermamente convinti che non sarebbero rientrati in Spagna finché non fosse garantito loro un processo equo.

Nelle elezioni del 21 dicembre, i partiti separatisti della Catalogna hanno ottenuto 70 seggi parlamentari su 135 e la possibilità di formare il nuovo governo catalano. L'esule Puigdemont era considerato il favorito per la presidenza della Catalogna, ma nel marzo del 2018 ha rinunciato alla possibilità di tornare in carica, proponendo come suo sostituto Jordi Sànchez, membro del suo partito Junts per Catalunya (formatosi per le elezioni di dicembre). Al momento della stesura di questa guida, la Corte suprema spagnola rifiuta di consentire a Sànchez (sotto custodia della polizia con l'accusa di sedizione dall'ottobre del 2017) di essere rilasciato per prendere parte alla cerimonia di investitura, mentre Puigdemont rischia ancora l'arresto immediato in caso di rientro in Spagna.

La situazione generale rimane incerta, anche se il movimento indipendentista catalano non mostra segni di cedimento. Molti catalani ritengono che le loro tasse servano a sovvenzionare il resto della nazione, e le difficoltà provocate dalla crisi economica del 2008 hanno esacerbato questa sensazione. D'altro canto, il fatto che la Catalogna sia un tassello tanto prezioso per l'economia nazionale fa sì che il governo centrale sia molto riluttante a concederle l'indipendenza.

in stile minimalista nei toni del bianco e del verde acqua, sono disponibili in varie tipologie e dimensioni – dalle eleganti camere a due letti a quelle per famiglie con salotto –, ma tutte sono semplici, raffinate e pulitissime. Al piano terra c'è un piacevole bar-caffè, ed è possibile partecipare alle sessioni di yoga e meditazione che si tengono sul tetto.

Hotel El Far HOTEL €€€

(972 30 16 39; www.hotelelfar.com; Cap de Sant Sebastià; camere con prima colazione €200-300; metà feb-metà gen; P ❄ 🌐) L'Hotel El Far è un felice connubio tra atmosfera appartata e lussuosa in cima a una scogliera e ottima cucina di mare locale. Ogni camera è dotata di un ampio balcone con una magnifica vista sul ma-

re. Il ristorante sottostante serve piatti a base di riso e pesce freschissimo (portate principali da €17 a €27), tra cui un'ottima *fideuà* (paella con la pasta invece del riso). Dal vialetto dell'albergo si apre una bella vista panoramica sulla scintillante costa di Llafranc, raggiungibile con una ripida passeggiata di 1,2 km (20 minuti).

Casamar CATALANO €€€
(☎972 30 01 04; www.hotelcasamar.net; Carrer del Nero 3; portate principali €21-30, menu a prezzo fisso €48-73; ⏲13.30-15.30 e 20.30-23 mar-dom apr-dic, chiuso dom sera set-dic e apr-giu) Situato in posizione straordinaria su un promontorio affacciato sulla baia e sul porto, questo ristorante stellato di alto livello serve raffinati piatti di pesce e piatti principali a base di ingredienti scelti con cura in un ambiente accogliente. Nelle giornate soleggiate c'è un dehors bordato da pini. Potrete raggiungerlo tramite i gradini che salgono dall'estremità occidentale della spiaggia.

È anche un popolare **hotel** (☎972 30 01 04; www.hotelcasamar.net; Carrer del Nero 3; camere con prima colazione €120-145; ⏲apr-dic; ❄📶), con 20 intime camere in stile contemporaneo arredate interamente in bianco, molte delle quali con balcone e vista mare.

Informazioni

Oficina de Turisme de Llafranc (☎972 30 50 08; www.visitpalafrugell.cat; Passeig de Cípsela; ⏲10-13 e 17-20 lug e agosto, 10-13 e 17-20 lun-sab, 10-13 dom giu e set-metà ott, solo nei weekend apr e mag) Chiosco stagionale situato all'estremità occidentale della spiaggia.

Per/da Llafranc

Gli autobus **Sarfa/Moventis** (www.sarfa.com; www.moventis.es) in arrivo da Palafrugell servono Llafranc (€1,70, 20 min, da 3 a 20 corse al giorno), Tamariu e Calella de Palafrugell.

Tamariu

POP. 130

Situata sulla costa, 4 km a nord di Llafranc, la piccola e tranquilla Tamariu è una favolosa caletta a forma di mezzaluna orlata da graziose casette imbiancate a calce, in cui aleggia il profumo dei pini. La sua spiaggia è lambita dalle acque più limpide dell'intera costa mediterranea spagnola.

Da Tamariu partono incantevoli **passeggiate lungo la costa**, che si snodano prevalentemente lungo il sentiero a lunga percorrenza GR92 e il Camí de Ronda (p173); l'itinerario più popolare è quello verso sud che raggiunge Llafranc passando dal Cap de Sant Sebastià (un'ora e 30 minuti, circa 4,5 km). Troverete anche diversi operatori che noleggiano kayak e tavole da SUP.

Pernottamento e pasti

Hotel Tamariu HOTEL €€
(☎972 62 00 31; www.tamariu.com; Passeig del Mar 2; singole €84-102, doppie €96-168, con prima colazione; ⏲fine feb-inizio nov; ❄📶) Ex taverna dei pescatori, l'Hotel Tamariu è gestito dalla stessa famiglia da quattro generazioni. Ha camere spaziose arredate nelle tonalità del blu e del bianco, alcune dotate di balcone con vista sulla minuscola località balneare. I proprietari affittano anche appartamenti da due o tre camere nelle vicinanze.

Il ristorante affacciato sulla spiaggia, **El Clot dels Mussols** (☎972 62 00 31; www.tamariu.com; Passeig del Mar 2; portate principali €16-23; ⏲13-22.30 metà giu-metà set, 13-15.30 e 19-22.30 metà set-nov e fine feb-metà giu), è un locale rinomato per i piatti di pesce e i menu a prezzo fisso (da €25 a €30).

Informazioni

Oficina de Turisme de Tamariu (☎972 62 01 93; www.visitpalafrugell.cat; Carrer de la Riera; ⏲10-13 e 17-20 lug e agosto, 10-13 e 17-20 lun-sab, 10-13 dom giu e set) Punto informativo aperto solo in estate.

Per/da Tamariu

Gli autobus **Sarfa/Moventis** (www.sarfa.com; www.moventis.es) collegano Tamariu con Palafrugell (€1,70, 15 min, da 3 a 12 corse al giorno) solo da metà maggio a metà ottobre.

Begur e dintorni

POP. 1240

Dominata da un castello dell'XI secolo, Begur si sviluppa lungo un sublime tratto di costa ed è una delle località più belle della Costa Brava. Questa cittadina fiabesca, 8 km a nord-est di Palafrugell, ha invitanti ristoranti, boutique che vendono eleganti capi da spiaggia, riposanti boutique hotel, alberghi storici e palazzi modernisti che aggiungono un tocco di colore alle strade in pietra del nucleo medievale. Da Begur, alcune belle vie tortuose scendono fino ad Aiguablava, Fornells, Sa Tuna, Sa Riera e Aiguafreda, dove troverete minuscole insenature orlate di pini.

Che cosa vedere e fare

Nei dintorni di Begur ci sono alcuni incantevoli **sentieri escursionistici**, tra cui brevi passeggiate che conducono a piacevoli spiag-

DA NON PERDERE

SPLENDIDE SPIAGGE NEI DINTORNI DI BEGUR

Lungo la magnifica costa che si sviluppa nei dintorni di Begur, disseminata di minuscole insenature ammantate di pini e di fiori subtropicali e lambita da meravigliose acque azzurre, si trovano alcune delle spiagge più belle della Spagna, molte delle quali, grazie alle loro piccole dimensioni e a una posizione che le rende difficilmente accessibili, sono ancora poco sviluppate a livello turistico.

Dalla metà di giugno alla metà di settembre, **Sarfa** (www.sarfa.com) opera un servizio di *bus platges* (autobus per la spiaggia, €1) per Sa Tuna, Sa Riera, Fornells e Aiguablava con partenza da Plaça de Forgas, a Begur.

Cala d'Aiguafreda (Cala d'Aiguafreda) Circa 4,5 km a nord-est di Begur si trova questa minuscola caletta rocciosa, con diversi sentieri tra i pini che si snodano per il promontorio. Si tratta di un posto pittoresco dove fare una passeggiata, più che di una spiaggia dove prendere il sole.

Platja Fonda (Fornells) A nord-est del parcheggio di Fornells (4 km a sud di Begur), alcuni gradini di pietra scendono alla ben segnalata Platja Fonda, una spiaggia di ghiaia grigio ardesia che richiama numerosi bagnanti (anche se il mare può essere mosso). Un sentiero indicato con 'Fornells' parte appena prima dei gradini per raggiungere uno splendido sperone roccioso con una piscina naturale, dove le onde si infrangono contro le rocce.

Cala de Sa Tuna (Sa Tuna) La spiaggia di sassolini di Sa Tuna si trova in una piccola insenatura 3 km a est di Begur, circondata da ex case di pescatori ristrutturate. Ci sono ristoranti e parcheggi, ma l'acqua può essere un mossa. Questo tratto panoramico di costa ha come sfondo un'antica torre di guardia in pietra. È possibile raggiungere Sa Tuna a piedi lungo un sentiero di 2,3 km proveniente da Begur.

ge e un'escursione di 11,5 km a sud di Tamariu (cinque ore), lungo un tratto del GR92.

L'ufficio del turismo (p180) distribuisce opuscoli con cartine che permettono di andare alla scoperta degli edifici storici di Begur in autonomia.

Castell de Begur

CASTELLO

(Pujada al Castell; 24 h) FREE Non c'è molto da vedere a parte le rovine fatiscenti di questo antico castello, rimasto pressoché intatto da quando fu distrutto dalle truppe spagnole per ostacolare l'avanzata dell'esercito di Napoleone nel 1810. Chiaramente segnalata dal centro di Begur, una ripida passeggiata di 1 km (25 minuti) conduce ai bastioni, con una vista mozzafiato sulle colline che digradano verso il Mar Mediterraneo.

Església de Sant Pere

CHIESA

(Plaça de l'Església; orario variabile) La massiccia chiesa di arenaria di Begur domina la vivace Plaça de la Vila. Gran parte dell'edificio risale al XVII secolo, anche se nello stesso sito sorgeva una chiesa già nel 1199.

Pernottamento e pasti

Sa Barraca

B&B €€

(972 62 33 60; www.sabarraca.com; Carrer Begur–Aiguablava (GIV6532); camere €67-85; P ❄) Questo B&B eccezionalmente accogliente e dal buon rapporto qualità-prezzo è nascosto su una collina coperta di pini, 3 km a sud di Begur sulla strada per la spiaggia di Aiguablava, da dove si gode di incantevoli vedute sul litorale. Gestito con competenza da ospiti cordiali che preparano ottime prime colazioni, dispone di appena sette camere spaziose e accoglienti, tutte con ampie terrazze.

★Cluc Hotel

BOUTIQUE HOTEL €€€

(972 62 48 59; www.cluc.cat; Carrer del Metge Pi 8; camere con prima colazione €99-171; ❄) Il Cluc Hotel è uno dei alberghi più trendy e al tempo stesso più accoglienti della Città Vecchia di Begur, in una classica *casa de indianos* (grandiose ville fatte costruire da emigranti di ritorno dalle colonie) del 1800 ristrutturata. Le 12 camere sono un po' piccole, ma sono arredate in un elegante stile vintage, con mobili antichi rimessi a nuovo e pavimenti piastrellati. Ci sono anche un honesty bar e una zona biblioteca. La prima colazione casalinga è servita su un'incantevole terrazza. Non sono ammessi bambini al di sotto dei 12 anni.

Sa Rascassa

HOSTAL €€€

(972 62 28 45; www.hostalsarascassa.com; Cala d'Aiguafreda; singole/doppie con prima colazione

€128/160; marzo-nov;) Ci sono cinque camere in questo *hostal* elegante e ben gestito, nascosto all'ombra dei pini di Cala d'Aiguafreda, 4,5 km a nord-est di Begur. Le camere, arredate nei toni del grigio tortora e del crema, sono eleganti e minimal, tutte con vista sul giardino.

All'esterno c'è tanto spazio per il relax, oltre a un honesty bar e uno *xiringuito* (bar sulla spiaggia), e la posizione appartata è imbattibile.

Nel giardino illuminato dalle candele, il fantastico **ristorante** (972 62 28 45; www.hostalsarascassa.com; Cala d'Aiguafreda; portate principali €13-21; 13.30-15.30 e 20.30-23 marzo-nov, chiuso mar set-nov e apr-giu, solo sera marzo;) propone cucina catalana contemporanea, offrendo tutti i giorni pesce fresco, carne alla griglia, insalate croccanti, cremosi risotti e altro ancora.

Aiguaclara HOTEL STORICO €€€
(972 62 29 05; www.hotelaiguaclara.com; Carrer Santa Teresa 3; metà feb-metà dic;) Ricco di fascino storico e di un'eleganza da boutique hotel, il romantico Aiguaclara si trova all'interno di una classica *casa de indianos* di colore rosa risalente al XIX secolo. I soffitti alti originali e le piastrelle antiche ben si sposano con le opere d'arte contemporanea, lo stile retrò, i colori vivaci e gli scintillanti bagni moderni nelle 10 camere ariose e ordinate. Le ottime prime colazioni aiutano a iniziare bene la giornata, mentre nel giardino illuminato da lucine colorate c'è un cocktail lounge che è anche un eccellente **ristorante** (portate principali €12-19; 7.30-22.30 lun-sab lug e agosto, 7.30-22.30 mar-sab set-metà dic e metà feb-giu).

Informazioni

Oficina de Turisme de Begur (972 62 45 20; www.visitbegur.com; Avinguda del Onze de Setembre 5; 9-21 lun-ven, 10-21 sab e dom lug-set, fino alle 20 ott e giu, 9-15 lun-ven nov-mag, orario variabile) L'efficiente ufficio turistico di Begur dà informazioni sulle attrattive, le escursioni e le spiagge nei dintorni.

Per/da Begur

Gli autobus **Sarfa** (www.sarfa.com) raggiungono Barcellona (€19,50, da 2 h a 2 h 30 min, da 2 a 7 corse al giorno) via Palafrugell (€1,70, 15 min, da 4 a 16 corse al giorno). C'è anche un servizio per Girona (€8,35, 1 h 15 min, 1 corsa al giorno nei giorni feriali).

Pals

POP. 1040

Circa 7 km a nord-ovest della bellissima Begur, a metà strada verso la famosa Peratallada, si trova la splendida città fortificata di Pals. Anche se la maggior parte dei suoi edifici storici si può ammirare solo dall'esterno, vale la pena di visitarla per fare una passeggiata tra le viuzze acciottolate e ammirare i numerosi angoli medievali.

Che cosa vedere

L'**ufficio turistico** (972 63 73 80; www.visitpals.com; Plaça Major; 10-14.30 e 17-20 apr-set, 10-17 ott-marzo) fornisce dettagliati opuscoli (in catalano, spagnolo e inglese) con un itinerario a piedi nella Città Vecchia di Pals.

CHE COSA BOLLE IN PENTOLA?

La *cuina catalana*, a base di ingredienti di *mar i muntanya*, contende la palma di migliore cucina spagnola a quella basca. L'essenza della cucina catalana va ricercata nei condimenti per la carne e per il pesce. Ve ne sono di cinque tipi principali: il *sofregit*, ossia soffritto di cipolla, aglio e pomodori; la *samfaina*, un *sofregit* con l'aggiunta di peperoni rossi e melanzane o zucchine; la *picada*, a base di mandorle tritate, di solito con aglio, prezzemolo, pinoli o noci e, a volte, pangrattato; l'*allioli*, una maionese all'aglio; e la *romesco*, una salsa di mandorle, pomodori, olio d'oliva, aglio e aceto.

Lungo la Costa Brava assaggiate gli eccellenti frutti di mare, serviti alla griglia o in *fideuà* (una paella con la pasta invece del riso). Più a sud, non perdetevi l'anatra con il riso nel Delta dell'Ebro.

Nell'entroterra, regnano sovrani i formaggi, i salumi e le verdure a radice. La salsiccia *llonganissa*, una specialità di Vic, è una prelibatezza da non perdere. I *calçots*, una sorta di lunghi cipollotti, sono deliziosi come antipasto insieme alla salsa *romesco*; si raccolgono tra la fine dell'inverno e l'inizio della primavera. La regione della Garrotxa è famosa per la sostanziosa *cuina volcànica* (cucina vulcanica).

I catalani adorano anche il *pa amb tomàquet*, una specie di bruschetta.

DA NON PERDERE

IL CASTELL DE PÚBOL

Se l'artista Salvador Dalí stuzzica la vostra curiosità, il **Castell de Púbol** (www.salvador-dali.org; Plaça de Gala Dalí, Púbol; interi/ridotti €8/6; 10-19.15 metà giu-metà set, 10-17.15 mar-dom metà marzo-metà giu e metà set-ott, 10-16.15 mar-dom nov-inizio gen) è fondamentale. Situato tra Girona e Palafrugell (22 km a nord-ovest di quest'ultima, a sud della C66), questo castello fu il dono di Dalí a Gala, sua moglie e musa, sepolta qui. L'edificio in stile gotico-rinascimentale, con muri coperti di rampicanti, scale a chiocciola in pietra e un rigoglioso giardino, fu arredato secondo i gusti della destinataria. Ciò nonostante presenta qualche tocco surreale, come la fontana con la rana pescatrice a bocca aperta e il divano a forma di labbra.

La vita di Gala Dalí è molto affascinante per via dei legami che la donna strinse con diverse figure cardine della prima metà del XX secolo. Gala sposò il poeta francese Paul Éluard nel 1917, per due anni ebbe una relazione con il pioniere del dadaismo Max Ernst, e poi incontrò Dalì nel 1929. Con l'approvazione di Dalí continuò ad avere amanti, malgrado la profonda devozione reciproca che li legò per tutta la vita. Gala, di origini russe, era ammirata per la sua eleganza tanto quanto temuta per i suoi modi solenni.

Nel 1969 Dalí trovò finalmente la residenza ideale da trasformare nel rifugio di Gala. All'età di 76 anni, Gala preferì prendere le distanze dall'eccessivo stile di vita di Dalí. All'artista fu permesso di visitare il castello solo previa autorizzazione scritta, una restrizione che possedeva una notevole carica erotica per Dalì.

Per raggiungere il Castell de Púbol, prendete un autobus per Cruilla de la Pera da Girona (€3, 40 minuti, da 10 a 19 corse al giorno) o da Palafrugell (€3,05, 25 minuti, da 7 a 13 corse al giorno), scendete alla fermata sulla C66 e quindi proseguite a piedi in direzione sud per 2 km fino al castello. In alternativa, prendete un treno da Girona a Flaça (€3,30, 15 minuti, almeno 15 partenze al giorno) e un taxi per gli ultimi 5 km.

Torre de les Hores TORRE

(Torre dell'orologio; Carrer de la Torre) Il monumento principale di Pals è la romanica Torre de les Hores alta 15 m, che in origine faceva parte di un castello; la campana del XVI secolo suona ancora oggi.

Per/da Pals

Da Pals gli autobus **Sarfa** (www.sarfa.com) fanno servizio per l'Estació del Nord (€20, 2 h 30 min, 3 corse al giorno) e l'aeroporto (€22, 3 h 15 min, 2 corse al giorno) di Barcellona, e per Begur (€1,70, 10 min, da 4 a 6 corse al giorno), Palafrugell (€1,70, 25 min, da 4 a 6 corse al giorno) e Girona (€6,70, 1 h, 1 corsa al giorno nei giorni feriali).

Peratallada

POP. 130

Peratallada, una cittadina medievale fortificata di rara bellezza situata 15 km a nord-ovest di Begur, è una destinazione amatissima sia dagli abitanti di Barcellona sia dai turisti francesi, e non appena vi metterete piede capirete perché. Gli archi in pietra chiara, le piazze acciottolate e le costruzioni in arenaria coperta d'edera creano un ambiente fiabesco e romantico, anche se la maggior parte degli edifici storici della città può essere ammirata soltanto dall'esterno. I molti visitatori che affollano la Città Vecchia possono contare su numerosi negozi di artigianato e di abbigliamento situati lungo i vicoletti che serpeggiano tra le mura fatiscenti e il castello dell'XI secolo.

Església de Sant Esteve CHIESA

(Plaça de l'Església; orario variabile) Questa graziosa chiesa tardo-romanica si trova appena fuori dal centro storico di Peratallada, all'estremità settentrionale della città

El Cau del Papibou HOTEL €€

(972 63 47 16; http://hotelelcaudelpapibou.com; Carrer Major 10; camere €110-130; gen-nov, chiuso lun e mar ott-marzo;) Questo caratteristico e accogliente albergo occupa un edificio del XII secolo nel cuore di Peratallada e offre eleganti camere variopinte con travi a vista, mobili in legno anticato e vista sulla campagna circostante. Il ristorante al piano inferiore serve creative tapas ispirate alla cucina locale (€3,80) in un vialetto drappeggiato dall'edera.

La Riera CATALANO €€

(972 63 41 42; www.lariera.es; Plaça de les Voltes 3; portate principali €13-20; 13-15.30 e 20-22.30 marzo-gen) Affacciato su un dehors pieno di fiori, questo ristorante sofisticato ma acco-

gliente all'interno di un edificio quattrocentesco della Città Vecchia prepara un'ottima scelta di piatti a base di riso, dalla semplice paella di frutti di mare all'*arròs de llamàntol* (aragosta su un letto di riso), oltre a sostanziosi piatti a base di carne come l'agnello a cottura lenta e l'anatra alla griglia.

È anche un apprezzato *hostal* (doppie con prima colazione €80).

Per/da Peratallada

Nei giorni feriali gli autobus **Sarfa** (www.sarfa.com) servono Peratallada da Palafrugell (€4, da 35 a 55 min, 2 corse al giorno), Begur (€2,50, da 20 a 40 min, 2 corse al giorno) e Girona (€6, 55 min, 1 corsa al giorno).

Girona

POP. 94.300

La città più grande della Catalogna settentrionale è un fitto insieme di musei, gallerie d'arte e chiese gotiche, che si affacciano su vicoli acciottolati tra le mura medievali. Palazzi modernisti si riflettono inoltre nel Riu Onyar, che separa il centro storico pedonale, sulla sponda orientale, dalla scintillante zona commerciale sulla sponda occidentale.

La città romana di Gerunda sorgeva lungo la Vía Augusta, la strada che collegava Gades (oggi Cádiz, Cadice) e i Pirenei. Sottratta dall'esercito franco al dominio musulmano nell'VIII secolo, Girona divenne la capitale di una delle principali province catalane, per poi essere conquistata da Barcellona alla fine del IX secolo. La ricchezza di Girona in epoca medievale permise la costruzione di molti splendidi edifici in stile romanico e gotico, che nel corso dei secoli sono sopravvissuti a ripetuti attacchi e assedi. Ci sono anche tracce di una comunità ebraica che prosperò a Girona fino all'espulsione nel 1492.

Con la sua vivace vita notturna e l'offerta gastronomica più interessante della Catalogna al di fuori di Barcellona, Girona si rivela una deliziosa distrazione dalla costa.

Che cosa vedere

Perfettamente conservato, il **Call** (quartiere ebraico) di Girona – un dedalo di bassi archi in pietra e stradine acciottolate – fiorì lungo lo stretto Carrer de la Força per ben sei secoli, fin quando l'inesorabile persecuzione cristiana costrinse gli ebrei a fuggire dalla Spagna.

★Catedral de Girona CATTEDRALE
(www.catedraldegirona.org; Plaça de la Catedral; interi/studenti con la Basílica de Sant Feliu €7/5; 10-19.30 lug e agosto, fino alle 18.30 apr-giu, set e ott, fino alle 17.30 nov-marzo) Questo imponente edificio che si staglia sulla sommità di una scalinata di 86 gradini che parte da Plaça de la Catedral è molto più antico di quanto suggerisca la facciata barocca. Parti delle fondamenta della cattedrale, costruite su un antico Foro romano, risalgono al V secolo. L'edificio visibile oggi, in cui prevale lo stile gotico, è frutto di un rifacimento della chiesa romanica (XI secolo) durante il XIV secolo, anche se il **chiostro** romanico a doppio colonnato risale al XII secolo. Con un'immensa navata gotica (seconda per dimensioni al mondo), è senza dubbio un luogo sorprendente da visitare; il biglietto include un'audioguida.

Particolarmente degni di nota sono gli animali fantastici e le scene bibliche scolpite con dovizia di particolari nella galleria meridionale del chiostro, e la pala d'altare in argento del XIV secolo, tempestata di gemme. Non mancate inoltre di ammirare la sedia episcopale e di visitare il **museo**, che custodisce lo straordinario *Tapís de la creació* (Arazzo della creazione), considerato un capolavoro dell'arte romanica, nonché il Beatus di Girona, un codice miniato mozarabico risalente al 975. La facciata e il campanile della cattedrale furono completati solo nel XVIII secolo.

★Museu d'Història dels Jueus MUSEO
(www.girona.cat/call; Carrer de la Força 8; interi/bambini €4/gratuito; 10-20 lun-sab, 10-14 dom lug e agosto, 10-14 lun e dom, 10-18 mar-sab set-giu) Fino al 1492, a Girona risiedeva la seconda comunità ebraica (p183) per importanza della Catalogna (dopo quella di Barcellona) e il suo quartiere ebraico era considerato uno dei più belli del paese. Questo eccellente museo illustra con orgoglio l'eredità ebraica di Girona, senza nascondere gli aspetti meno positivi come l'accanimento dell'Inquisizione e le conversioni forzate. Avrete modo di vedere anche un raro *mikveh* (bagno rituale) dell'XI secolo e la ricostruzione di una casa ebraica del XIII secolo.

Museu d'Art de Girona GALLERIA D'ARTE
(www.museuart.com; Pujada de la Catedral 12; ingresso €4,50, con la Catedral e Basílica de Sant Feliu €10; 10-19 mar-sab mag-set, fino alle 18 ott-apr, 10-14 dom tutto l'anno) Situato nel Palau Episcopal, un edificio costruito fra il XII e il XVI secolo accanto alla cattedrale, questo museo d'arte si fa apprezzare per la sua ampia e varia collezione. Le circa 8500 opere, provenienti per lo più da questa parte della regione, spa-

ziano da incisioni lignee e affreschi di epoca romanica a dipinti novecenteschi della città dell'artista franco-polacca Mela Mutter, dalle sculture realizzate all'inizio del XX secolo dall'autorevole Rafael Masó i Valentí alle opere dell'importante artista modernista Santiago Rusiñol.

Basílica de Sant Feliu

BASILICA

(Plaça de Sant Feliu; interi/studenti inclusa la Catedral €7/5; 10-17.30 lun-sab, 13-17.30 dom) La seconda chiesa più grande di Girona, con il caratteristico campanile tronco, si trova poco più in basso rispetto alla cattedrale. La navata è maestosa, con la volta nervata, mentre una grande cappella laterale tardo-barocca, in marmo e diaspro, è dedicata a san Narciso, patrono della città. A destra della cappella c'è il sepolcro gotico, risalente al 1328, dove in passato erano custodite le spoglie del santo. Sotto la statua si possono vedere scene tratte dalla sua vita, tra cui la conversione di alcune donne, il martirio e l'esorcismo di uno spiritello maligno. Il costo del biglietto comprende una discreta audioguida.

Banys Àrabs

ROVINE

(www.banysarabs.org; Carrer de Ferran el Catòlic; interi/bambini €2/1; 10-19 lun-sab, fino alle 14 dom marzo-ott, 10-14 nov-feb) Ispirati ai bagni pubblici romani e musulmani, i Banys Àrabs furono realizzati in stile romanico nel XII secolo, in epoca cristiana (e restaurati un secolo più tardi), e sono giunti fino a noi in ottimo stato. Entrando nei bagni si incontra prima un *apodyterium* (spogliatoio), con una piccola vasca ottagonale incorniciata da esili colonne, cui fanno seguito un *frigidarium* e un *tepidarium* (rispettivamente con acqua fredda e tiepida) e infine un *caldarium* (una sorta di sauna) riscaldato da una fornace sotterranea.

Passeig Arqueològic

MURA

(Passeig de la Muralla; Carrer de Ferran el Catòlic; alba-tramonto) FREE Il modo migliore per ammirare la città dall'alto è fare una passeggiata lungo le mura medievali. Tra i diversi punti di accesso, il più noto è di fronte ai Banys Àrabs, dove una gradinata sale fino ad alcuni incantevoli giardini nei quali l'elemento urbano e la piante si fondono in un armonioso capolavoro. L'estremità meridionale delle mura termina nelle immediate vicinanze di Plaça de Catalunya e la Torre de Sant Domènec è un fantastico punto d'osservazione.

Monestir de Sant Pere de Galligants

MONASTERO

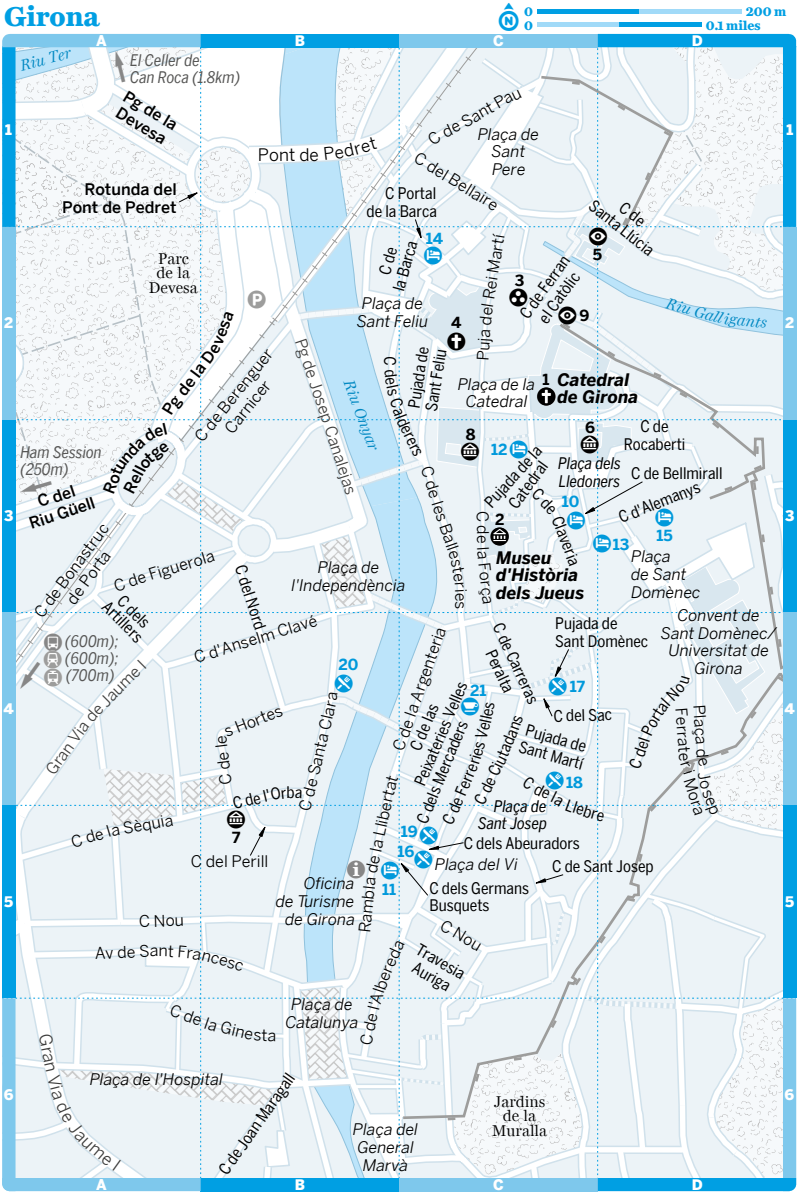
(www.mac.cat; Carrer de Santa Llúcia; interi/bambini con il Museu d'Arqueologia de Catalunya – Girona €4,50/3,50; 10-18 mar-sab ott-apr, 10-19 mar-sab mag-set, 10-14 dom tutto l'anno) Questo bellissimo monastero benedettino, eretto in stile ro-

GLI EBREI DI GIRONA

I primi documenti che attestano la presenza degli ebrei a Girona risalgono al IX secolo, e nel XIII secolo, all'apice del suo splendore, la città ospitava una delle comunità ebraiche più grandi della Catalogna (seconda solo a quella di Barcellona), che viveva in pace accanto ai vicini cristiani, prosperando e dando il proprio contributo a diversi campi del sapere come l'astronomia e la medicina.

Ciò nonostante, durante il XII e il XIII secolo, la comunità ebraica finì sotto tiro. Il Call, un labirinto di vicoletti circondato da mura in pietra, si trasformò da rifugio in ghetto e gli ebrei vennero gradualmente confinati nel loro piccolo angolo della città. Particolarmente sgradevoli erano le 'Disputes', i dibattiti orchestrati per mettere in ridicolo i pilastri della civiltà ebraica a favore della logica dei cristiani, considerata superiore. Secondo l'interpretazione dell'epoca, le dispute portavano gli ebrei a convertirsi in massa, ma è verosimile che siano state più che altro le forti pressioni e la paura a spingerli. Le calunnie contro gli ebrei divennero sempre più grottesche, fino all'accusa di infanticidio perpetrato su bambini cristiani.

La situazione precipitò nel 1391, quando una folla inferocita fece irruzione nel ghetto e massacrò 40 residenti. Dal momento che gli ebrei erano ancora sotto la protezione del re, l'esercito intervenne e i sopravvissuti furono rinchiusi nella Torre Galligants 'per la loro incolumità', ma quando uscirono, 17 settimane più tardi, scoprirono che le loro case e il loro beni erano stati distrutti. Molti ebrei si convertirono al cristianesimo nel corso del XV secolo, ma nel 1492 quelli che avevano rifiutato di abiurare furono espulsi dalla Spagna. L'epurazione pose fine a una presenza durata per più di 500 anni.



manico tra l'XI e il XII secolo, sfoggia un magnifico campanile e un incantevole chiostro circondato da un doppio colonnato i cui 60 capitelli sono decorati con figure di animali immaginari e creature mitologiche (ve ne sono alcuni molto belli anche nella chiesa).

All'interno del monastero si trova il **Museu d'Arqueologia de Catalunya – Girona** (www.mac.cat; Carrer de Santa Llúcia 8; con il Monestir de Sant Pere de Galligants interi/bambini €4,50/3,50; ⏲10-18 mar-sab ott-apr, 10-19 mar-sab mag-set, 10-14 dom tutto l'anno), che espo-

Girona

Da non perdere

1 Catedral de Girona C2
2 Museu d'Història dels Jueus C3

Che cosa vedere

3 Banys Àrabs C2
4 Basílica de Sant Feliu C2
5 Monestir de Sant Pere de Galligants D2
Museu d'Arqueologia de Catalunya – Girona ..... (v. 5)
6 Museu d'Art de Girona C3
7 Museu del Cinema B5
8 Museu d'Història de Girona C3
9 Passeig Arqueològic C2

Pernottamento

10 Bellmiral C3
11 Bells Oficis B5
12 Casa Cúndaro C3
13 Hotel Històric D3
14 Hotel Llegendes de Girona Catedral C2
15 Palau dels Alemanys D3

Pasti

16 B12 ..... C5
17 Café Le Bistrot C4
18 La Fábrica C4
19 Nu C5
20 Rocambolesc B4

Locali e vita notturna

21 Espresso Mafia C4

ne manufatti dall'epoca preistorica al periodo medievale.

Museu d'Història de Girona MUSEO
(www.girona.cat/museuhistoria; Carrer de la Força 27; adulti/studenti/bambini €4/2/gratuito; 10.30-17.30 mar-sab ott-apr, 10.30-18.30 mar-sab mag-set, 10.30-13.30 dom tutto l'anno) Questo museo è allestito all'interno di un convento del XVIII secolo, una cornice assai suggestiva per la panoramica che offre dalla Girona romana a quella moderna. Di particolare interesse sono la mostra dedicata al mosaico *Can Pau Birol* realizzato fra il III e il IV secolo, che raffigura una vivace scena di combattimento con auriga, e quella che illustra l'assedio dell'esercito napoleonico tra il 1808 e il 1809. Molti pezzi esposti sono copie. L'esposizione è accompagnata esclusivamente da didascalie in catalano, ma vengono distribuiti utili opuscoli in spagnolo, inglese e francese.

Pernottamento

Gli alberghi più ricchi di atmosfera si trovano nella Città Vecchia. Non escludete a priori la sponda occidentale del fiume, dove c'è la zona commerciale di Girona: vi si trovano alcuni alberghi di buon livello a pochi minuti di cammino dai principali luoghi d'interesse turistico.

★Bells Oficis B&B €€
(☎ 972 22 81 70; www.bellsoficis.com; Carrer dels Germans Busquets 2; camere con prima colazione €42-93; ❄ 📶) Questo appartamento del XIX secolo ristrutturato con cura, nei pressi dell'estremità meridionale della Città Vecchia, è un alloggio elegante e molto accogliente. Si trova nella casa appartenuta all'artista catalano Jaume Busquets i Mollera e conserva particolari d'epoca in tutte le cinque camere, una diversa dall'altra (una, molto piccola, ha due letti a castello). Tre camere hanno il bagno in comune, mentre una ha il bagno privato senza porta.

Casa Cúndaro GUESTHOUSE €€
(☎ 972 22 35 83; www.casacundaro.com; Pujada de la Catedral 7; doppie €59-79, quadruple e appartamenti €99; ❄ 📶) La modesta facciata di questa casa ebraica medievale cela cinque camere sontuose e quattro appartamenti con uso cucina (per due-cinque persone). Le pareti originali in pietra a vista e le porte antiche coesistono con elementi moderni di lusso, creando una sistemazione molto caratteristica. La posizione accanto alla cattedrale si rivelerà un piacere o un tormento, a seconda che apprezziate o meno il suono delle campane. Consigliamo di prenotare con largo anticipo.

I proprietari gestiscono anche il più esclusivo **Hotel Històric** (☎ 972 22 35 83; www.hotelhistoric.com; Carrer de Bellmirall 4A; camere €90-170; ❄ 📶), situato proprio in fondo alla strada.

Bellmiral PENSIÓN €€
(☎ 972 20 40 09; http://bellmirall.eu; Carrer de Bellmiral 3; singole €49-66, doppie €83-88, con prima

GIRONAMUSEUS CARD

L' eccellente tessera **Gironamuseus** (www.gironamuseus.cat) include sei musei di Girona: il Museu d'Història dels Jueus (p182), il Museu d'Art de Girona (p182), il Museu d'Història de Girona (p185), il Museu d'Arqueologia de Catalunya – Girona (p184), il Museu del Cinema e Casa Masó. È conveniente: si paga la tariffa piena soltanto nel primo museo che si visita, mentre negli altri si ha diritto a una riduzione del 50%. Vale sei mesi.

colazione; 🛜) Invitante pensione in stile rustico nascosta nel centro storico di Girona, Bellmiral occupa un'antica casa in pietra sapientemente decorata da dipinti e dettagli dai colori brillanti. Le sette camere, cinque delle quali con vista sul centro storico, sono un po' più moderne di quanto ci si aspetterebbe, malgrado i muri in pietra a vista.

★Palau dels Alemanys HOTEL STORICO €€€
(📱618 536852; www.allotjamentsingular.com; Carrer dels Alemanys 10; camere con prima colazione €150-250) Il soggiorno in questo intimo boutique hotel ricco di storia ruota attorno a tre squisite 'suite' (mini-appartamenti con angolo cottura), curate con passione dal giovane proprietario. Gli elementi architettonici originali dell'edificio nella Città Vecchia, come gli archi gotici e i muri in pietra del XVIII secolo, si sposano con i mobili vintage e un elegante stile contemporaneo. La prima colazione viene consegnata alla porta, e il cortile è impreziosito da un tratto delle mura d'epoca romana.

Hotel Llegendes de Girona Catedral HOTEL €€€
(📱972 22 09 05; www.llegendeshotel.com; Carrer Portal de la Barca 4; camere €137-329; 🅿❄🛜) Ciascuna delle 15 camere di questo albergo situato in un edificio del XVIII secolo restaurato è arredata secondo una diversa leggenda o tema catalano. Si tratta di una felice fusione di antico e moderno, con letti confortevoli, grandi docce a pioggia e *cava* (vino bianco frizzante) offerta dalla casa. Alcune camere offrono una splendida vista sulla cattedrale. Prenotate per una delle tre sontuose suite 'Eros' pensate per le coppie, che sfoggiano sedie a forma di deretano e un divano tantrico (con un pratico manuale d'istruzioni).

Pasti

★La Fábrica CAFFÈ €
(http://lafabrica.cc; Carrer de la Llebre 3; piatti €3-8; 🕒9-15; 🛜📱) In questo bar ispirato al mondo della bicicletta e gestito da tedeschi, vengono preparati caffè di alta qualità e piatti da brunch ispirati alla cucina catalana con ingredienti locali. I sostanziosi *torrades* (fette di pane tostato) artigianali – magari farciti con avocado, feta e peperoni – sono serviti su taglieri di legno e accompagnati da caffè ben preparato proveniente da coltivazioni ecosostenibili.

Rocambolesc GELATO €
(📱972 41 66 67; www.rocambolesc.com; Carrer de Santa Clara 50; gelati €2,90-4,50; 🕒11-22 dom-gio, fino alle 24 ven e sab) Gustate uno dei gelati più deliziosi di Spagna al Rocambolesc, parte del famosissimo gruppo gastronomico del Celler de Can Roca. Le decorazioni a righine colorate creano un ambiente magico, perfetto per assaporare creazioni fantasiose come il gelato alla mela cotta o il sorbetto al mandarino con frutto della passione

B12 VEGANO, VEGETARIANO €
(📱972 01 32 02; Plaça del Vi 11; menu a prezzo fisso da 3 portate €12,50; 🕒11-22 lun-mer, 11-24 gio e ven, chiuso sab e dom; 📱) Situato sotto archi in pietra, il tranquillo B12 propone una cucina leggera, fresca e deliziosa ricca di piatti biologici vegani e vegetariani – per esempio pasta con crema di anacardi, hamburger vegetariani, felafel piccanti e insalata di tofu. Per il pranzo è previsto un menu fisso da tre portate, mentre la cena è dedicata alle tapas e all'altra specialità della casa, la birra artigianale.

Nu FUSION €€
(📱972 22 52 30; www.nurestaurant.cat; Carrer dels Abeuradors 4; portate principali €14-20; 🕒20.15-22.30 lun, 13.15-15.30 e 20.15-22.30 mar-sab; 🛜) Elegante e sicuro di sé, questo bel locale contemporaneo del centro storico propone piatti raffinati e innovativi preparati nella cucina a vista dalla simpatica squadra di cuochi. Il connubio di sapori asiatici e catalani riserva interessanti sorprese: assaggiate il sashimi di tonno rosso con soia, il filetto di manzo in salsa di prosciutto iberico o il riso al nero di seppia con le uova in camicia. Il rapporto qualità-prezzo è eccellente.

Café Le Bistrot CATALANO, FRANCESE €€
(📱972 21 88 03; www.lebistrot.cat; Pujada de Sant Domènec 4; portate principali €7,50-14; 🕒12-16 e 19-23) Le pareti sono color gelsomino e i tavo-

li affacciano su una scalinata che sale a una chiesa del XVII secolo in quello che potrebbe essere il ristorante più romantico di Girona. Il classico menu in stile bistrò abbina cucina francese e catalana, con crêpes, pasta, piatti a base di carne, pizze rustiche e una varietà di insalate servite con formaggi locali. All'interno, troverete piastrelle a scacchi e un'atmosfera d'altri tempi.

★El Celler de Can Roca CATALANO €€€
(☎ 972 22 21 57; www.cellercanroca.com; Carrer Can Sunyer 48; menu degustazione €180-205; ⏲ 12.30-14 mar, 12.30-14 e 20-21.30 mer-sab, chiuso fine dicmetà gen e 10 giorni fine agosto) Le rivisitazioni sempre nuove e all'avanguardia di piatti della tradizione catalana hanno reso El Celler famoso a livello internazionale. Proclamato miglior ristorante del mondo nel 2015, propone innovazioni ogni anno, spaziando dalla cucina molecolare all'interazione multisensoriale tra arte e cibo, fino al carrello dei dessert da fantascienza, ma sempre ispirandosi alla cucina 'della mamma'.

Gestito dai tre fratelli Roca, nati a Girona, El Celler de Can Roca si trova in una casa di campagna ristrutturata, 2 km a nord-ovest del centro di Girona. Prenotate online con 11 mesi di anticipo, oppure inserite il vostro nome nella lista d'attesa.

Locali e vita notturna

Espresso Mafia CAFFÈ
(www.espressomafia.cc; Carrer de la Cort Reial 5; ⏲ 9-19 lun-gio, fino alle 20 ven e sab, 10-16 dom; 🛜) Con un arredamento molto essenziale nei toni del bianco e i tavoli (per non fumatori) sotto caratteristici archi di pietra, l'Espresso Mafia si è fatto un nome tra gli appassionati di caffè di Girona. Dall'espresso al latte macchiato con la schiuma decorata ad arte fino al buon vecchio *café amb llet* (caffè con latte), tutto qui è preparato con chicchi provenienti da coltivazioni sostenibili, ed è ancora più buono se accompagnato da una fetta di torta della casa.

Ham Session WINE BAR
(☎ 682 189023; http://donjamon.cat; Carrer del Riu Güell 18; ⏲ 21.30-2 ven e sab) Vino, apertura fino a tardi e ottimo prosciutto iberico: insieme, finalmente. I nottambuli troveranno il paradiso in questo wine bar da gourmet, che abbina ottimi vini a un interminabile buffet di formaggi locali e prosciutto appena affettato. Prenotate per assicurarvi un posto fra le botti di vino.

Informazioni

Oficina de Turisme de Girona (☎ 972 22 65 75; www.girona.cat/turisme; Rambla de la Llibertat 1; ⏲ 9-20 lun-ven, 9-14 e 16-20 sab apr-ott, 9-19 lun-ven, 9-14 e 15-19 sab nov-marzo, 9-14 dom tutto l'anno) L'ufficio turistico presso il fiume ha personale disponibile che parla diverse lingue.

Per/da Girona

AEREO

L'**Aeroport de Girona-Costa Brava** (www.aena.es), servito da Ryanair, è situato 13 km a sud-ovest del centro.

AUTOBUS

TEISA (www.teisa-bus.com) collega Girona con Besalú (a partire da €4,70, da 40 min a 1 h, da 8 a 16 corse al giorno) e Olot (€7,450, da 1 h a 1 h 30 min, da 8 a 16 corse al giorno). **Sarfa** (www.sarfa.com) serve Cadaqués (€11, 1 h 45 min, da 1 a 2 corse al giorno nei giorni feriali e nei weekend

VALE IL VIAGGIO

DORMIRE SOTTO LE STELLE

Gli appassionati di astronomia e le coppie di innamorati non dovrebbero lasciarsi sfuggire la possibilità di soggiornare presso il **Mil Estrelles** (☎ 972 59 67 07; www.milestrelles.com; La Bastida, Borgonyà; doppie €112-236; 🅿 ❄ 🛜), un singolare albergo situato 16 km a nord di Girona. Ubicato in una magnifica casa colonica settecentesca, nella quale si fondono armoniosamente pietra antica e design moderno, offre tre camere deliziose in stile rustico e graziosi e divertenti boudoir (alcuni dotati di vasca con idromassaggio) allestiti all'interno di bolle di plastica trasparente distribuite nel giardino, perfette per osservare le costellazioni comodamente sdraiati su un letto matrimoniale.

Qui tutto è pensato per le coppie e progettato nel rispetto dell'ambiente; i bagni non hanno porte e a disposizione degli ospiti ci sono un flotarium (vasca di galleggiamento), una sauna e una vasca con idromassaggio, oltre alla possibilità di farsi fare un massaggio. Su richiesta è disponibile la cena, spesso servita in camera.

Si trova 1,5 km a nord-ovest di Pont-Xetmar (situato lungo la C66) ed è ben segnalato.

estivi) e altre località costiere. La **stazione degli autobus** (☎972 21 23 19; Plaça d'Espanya) si trova accanto a quella ferroviaria, 1 km a sud-ovest della Città Vecchia.

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Il parcheggio a Girona è un vero incubo. I parcheggi sotterranei sono costosissimi (spesso €35 al giorno), mentre i posteggi gratuiti vengono occupati in fretta. Ci sono alcuni parcheggi gratuiti intorno al Carrer Josep Morató i Grau, subito a sud del centro storico, e molti altri nei pressi della rotatoria del Carrer de Sant Gregori, vicino a El Celler de Can Roca, 3 km (30 min a piedi) a nord-ovest del centro.

TRENO

Girona si trova sulla linea ferroviaria tra Barcellona (da €10 a €31, da 40 min a 1 h 15 min, almeno ogni 30 min), Figueres (da €4,10 a €6,90, da 30 a 40 min, almeno ogni 30 min) e Portbou, sul confine francese (da €6,15 a €8,25, 1 h, da 11 a 15 partenze al giorno). Ci sono diversi treni che raggiungono località oltre confine.

Trasporti urbani

PER/DALL'AEROPORTO

Gli autobus **Sagalés** (www.sagales.com) collegano l'aeroporto alla principale stazione ferroviaria e degli autobus di Girona (€2,75, 25 min, corse ogni ora) e alla Estació del Nord di Barcellona (andata e ritorno €25, 1 h 15 min). Altri autobus diretti servono varie località della Costa Brava, tra cui Tossa de Mar (€12, 55 min, 2 corse al giorno).

Una corsa in **taxi** (☎972 22 23 23) fino al centro di Girona costa circa €25 durante il giorno e €35 di notte.

L'Estartit e Illes Medes

L'Estartit, 18 km a sud-est di L'Escala e 6 km a est di Torroella de Montgrí, ha una lunga e ampia distesa di sabbia fine e una passeggiata orlata di palme che ricorda Saint-Tropez. Ma sono le immersioni ad attirare i viaggiatori verso questo grazioso tratto della costa mediterranea della Catalogna. Le Illes Medes, uno spettacolare gruppo di isolotti rocciosi protetti, che distano appena 1 km dalla costa, ospitano una delle faune marine più ricche della Spagna.

Che cosa vedere e fare

I chioschi presso il porto, all'estremità settentrionale della spiaggia di L'Estartit, offrono lezioni di sub, uscite di snorkelling ed escursioni a bordo di imbarcazioni con il fondo trasparente (€20 per un'uscita di 90 minuti) alle Illes Medes. Le isole si possono raggiungere anche con una gita di due ore in kayak (€15) o SUP (€25). Le escursioni guidate di due ore in kayak o SUP costano €30.

Tra aprile e ottobre, L'Estartit si riempie di sub. Per i subacquei esperti, un'uscita di due ore costa in genere €35 per persona, mentre il noleggio dell'attrezzatura completa costa €25 al giorno. I principianti possono scegliere tra le lezioni introduttive (circa €65) e i corsi PADI Open Water completi, che durano cinque giorni e costano circa €400. Un operatore affidabile di grande esperienza è **Les Illes** (☎972 75 12 39; www.hotellesilles.com; Carrer de les Illes 55, L'Estartit; immersione a partire da €50 incluso il noleggio dell'attrezzatura; ⊗apr-ott). Le uscite di snorkelling di due ore costano €30/25 per adulti/bambini.

★Illes Medes SITO D'IMMERSIONE, ISOLE
(☎972 75 17 01; www.gencat.cat/parcs/illes_medes; L'Estartit) Le profondità raggiungibili (fino a 50 m) e la presenza di grotte e gallerie subacquee sono tra i principali motivi di richiamo delle Illes Medes, i sette isolotti al largo della spiaggia di L'Estartit. Dal 1983, quando la zona è stata dichiarata *reserva natural submarina*, la vita marina ha continuato a prosperare, rendendo questo arcipelago una delle destinazioni più ambite della Spagna tra gli appassionati di snorkelling e immersioni. Dal 2010 gli isolotti fanno parte del **Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter**, che tutela una superficie di 80 kmq.

Pernottamento

★Les Medes CAMPEGGIO €
(☎972 75 18 05; www.campinglesmedes.com; Paratge Camp de l'Arbre, L'Estartit; piazzole €17-34, interi €7,45-9,30, bambini €4,10-6,30; 🅿❄🛜🏊) Si tratta di uno dei campeggi migliori della Catalogna, aperto tutto l'anno e situato in una zona ombreggiata 2 km a sud di L'Estartit, a circa 1 km dal mare. Ci sono una sauna, due piscine (una delle quali riscaldata), noleggio biciclette, lavanderia e persino un centro massaggi. Sono disponibili anche alcuni moderni ed eleganti bungalow da due e quattro persone (doppie da €87 a €96).

Hotel Les Illes HOTEL €€
(☎972 75 12 39; www.hotellesilles.com; Carrer de les Illes 55, L'Estartit; singole €53-84, doppie €106-136, triple €159-198, con prima colazione; ⊗metà marzo-metà nov; ❄🛜) Con un eccellente diving centre (p188), questo bianco e luminoso albergo adatto alle famiglie è un ritrovo per appassionati di immersioni alle spalle del porto. Costituisce un'ottima scelta se si desidera avventurarsi sotto le onde. Le came-

re, che possono ospitare fino a quattro persone, sono funzionali per quanto anonime; alcune sono dotate di balcone con vista mare.

Informazioni

Oficina de Turisme de l'Estartit (✆972 75 19 10; www.visitestartit.com; Passeig Marítim, L'Estartit; ⏲9-21 lug e agosto, 9.30-14 e 16-20 giu e set, 9-13 e 16-19 lun-ven, 10-14 e 16-19 sab e dom mag, 9-13 e 15-18 lun-ven, 10-14 dom ott, marzo e apr, 9-17 lun-ven, 10-14 sab e dom nov-feb) L'ufficio turistico dispone di un elenco degli operatori d'immersione e di altre attività presenti nella zona di L'Estartit.

Per/da L'Estartit e Illes Medes

Gli autobus **Ampsa** (www.ampsa.org) collegano L'Estartit con Torroella de Montgrí (€1,70, 10 min, da 9 a 19 corse al giorno) e Girona (€6, 1 h 15 min, da 6 a 12 corse al giorno). I mezzi **Sarfa** (www.sarfa.com) fanno servizio per l'Estació del Nord (€22, 2 h 15 min, 4 corse al giorno) e l'aeroporto (€24, 3 h, da 3 a 4 corse al giorno) di Barcellona.

L'Escala

POP. 9870

All'estremità meridionale del Golf de Roses, lungo 16 km, sorge L'Escala, una località di villeggiatura con qualcosa in più. D'estate gli amanti della tintarella passeggiano lungo il mare, mangiano gelati sulle spiagge sabbiose e brindano con un bicchiere di vino. Ma questa allegra località è anche il punto di accesso al sito greco-romano di Empúries, situato ai confini settentrionali della vivace cittadina, alle spalle di una spiaggia quasi incontaminata sul Mediterraneo.

Che cosa vedere

★Empúries SITO ARCHEOLOGICO (✆972 77 02 08; www.mac.cat; Carrer Puig i Cadafalch; interi/bambini €5,50/gratuito; ⏲10-20 giu-set, fino alle 18 ott-metà nov e metà feb-mag, fino alle 17 e chiuso lun metà nov-metà feb) Esplorare questo suggestivo sito archeologico, 1,5 km a nord-ovest del centro di L'Escala, consente di immergersi in uno strategico porto commerciale greco e successivamente romano. Un'interessante audioguida (inclusa nel prezzo) rivela la storia della **città greca** nella parte più bassa del sito, prima di condurvi alla **città romana**, con il Foro del I secolo a.C. oggi ricostruito. Il **museo** espone i reperti più interessanti, tra cui una statua marmorea di Asclepio, dio della medicina, risalente al II secondo a.C. I mercanti provenienti da Focea, intorno al 600 a.C. fondarono un avamposto presso quello che oggi è lo splendido villaggio di Sant Martí d'Empúries, che all'epoca era un'isola. Pochi anni più tardi venne fondata una colonia anche sulla terraferma, Emporion (mercato), che rimase per secoli un centro commerciale e culturale greco di notevole importanza e che ebbe una grande influenza sui popoli iberici.

Nel 218 a.C. le legioni romane sbarcarono su queste coste per tagliare la strada ai rifornimenti di Annibale durante la seconda guerra punica. Intorno al 195 a.C. i romani fondarono un campo militare stabile, al quale nel 100 a.C. venne affiancata una città vera e propria. Un secolo più tardi, questa città si fuse con l'insediamento di origini greche. Nel luogo in cui sorgeva la città greca resistettero per un certo periodo una basilica paleocristiana e un cimitero, ma alla fine tutte le vestigia di questa città scomparvero sotto la sabbia per un millennio, fino a quando non vennero riportate alla luce nel XX secolo.

Tra le numerose attrattive delle rovine greche meritano di essere citate le massicce **mura difensive** meridionali, il sito dell'**Asklepíeion** (tempio in onore del dio greco della medicina), in cui è possibile ammirare la copia di una statua che lo raffigura, e l'**agorà**, dove si trovano i resti dell'antica **basilica** cristiana (IV-VII secolo d.C.) e, accanto, la **stoà** (portico commerciale) greca.

La più grande città romana comprende la sontuosa **Domus 1**, che custodisce alcuni raffinati mosaici (esposti solo da aprile a ottobre, a scopo di conservazione) e i **bagni romani** recentemente riportati alla luce. Fuori dalle mura sono visibili i resti di un **anfiteatro** a pianta ovale, risalente al I secolo a.C.

Pernottamento e pasti

Hostal Spa Empúries HOTEL €€€ (✆972 77 02 07; www.hostalempuries.com; Platja del Portitxol; camere €150-300; 🅿 ❄ 🛜) Questo elegante albergo aperto tutto l'anno si trova accanto alle rovine romane e si affaccia su un tratto di litorale sabbioso. Le camere ventilate sfoggiano colori neutri, mentre le decorazioni a mosaico dei bagni si ispirano chiaramente alle rovine; le camere dell'ala nuova, con docce a pioggia e letti molto ampi, sono particolarmente confortevoli. I due ristoranti (portate principali da €17 a €27) sono specializzati in cucina mediterranea creativa e piatti di pesce a base di prodotti locali.

★La Gruta FUSION €€€ (✆972 77 62 11; www.restaurantlagruta.com; Carrer de la Casa Gran 1; menu da 2/3 portate a partire da

€27/32; 12.30-15 e 20-22.30 lun-sab, chiuso lun a pranzo lug-set, chiuso lun ott-dic e apr-giu) Questo ristorante innovativo propone una cucina fusion ispano-francese, con qualche tocco asiatico. Potrete aspettarvi *tataki* di manzo con caviale di melanzane, *cocotte oeuf* (uova al forno alla francese) al tartufo e zucchine condite con zafferano, cozze e gamberi, oltre a una gran varietà di dolci fatti in casa.

Informazioni

Oficina de Turisme (972 77 06 03; www.visitlescala.com; Plaça de les Escoles 1; 9-20.30 lun-sab, 9-13 dom giu-set, 9-13 e 16-19 lun-ven, 10-13 e 16-19 sab, 10-13 dom ott-mag) L'ufficio turistico di L'Escala si trova accanto alla fermata dell'autobus.

Per/da L'Escala

L'Escala è servita da autobus giornalieri **Sarfa** (www.sarfa.com) per/da Barcellona (€22, 3 h, 3 corse al giorno), Girona (€6,40, 1 h, da 2 a 5 corse al giorno) e Figueres (€4,95, 1 h, 6 corse al giorno). Arrivando in città, i mezzi fanno scendere i passeggeri in Plaça de les Escoles, vicino all'ufficio turistico.

Castelló d'Empúries

POP. 3840

Questa graziosa cittadina era un tempo il capoluogo dell'Empúries, una provincia della Catalogna medievale che mantenne una certa autonomia fino al XIV secolo. La moderna Castelló d'Empúries conserva l'aura maestosa di un'ex capitale, insieme alle vestigia della comunità ebraica medievale un tempo prospera. Oggi lungo i suoi vicoli acciottolati i conti hanno lasciato il posto ad affabili persone del posto e a qualche turista.

La cittadina si rivela anche una splendida base per gli amanti delle attività all'aria aperta. Il vicino Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà è un luogo ideale per il birdwatching e ha diversi facili percorsi da fare a piedi o in bicicletta, mentre 6 km più a est si trovano spiagge ventose (ma per il resto tranquille).

Che cosa vedere

Presso l'**ufficio turistico** (972 15 62 33; www.castelloempuriabrava.com; Plaça dels Homes; 10-14 e 16-20 lug e agosto, 10-14 e 16-19 lun-sab, 10-14 dom set, ott e marzo-giu, 10-16 lun-gio, 10-14 e 16-18 ven e sab, 10-14 dom nov-feb) potrete procurarvi l'opuscolo che illustra l'itinerario a piedi per andare alla scoperta del quartiere ebraico di Castelló d'Empúries.

Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà PARCO NATURALE

(972 45 42 22; www.gencat.cat/parcs/aiguamolls_emporda; GIV6216 Sant Pere Pescador–Castelló d'Empúries Km 4,2; parcheggio motociclette e automobili €5, furgoni €10; centro informazioni El Cortalet 9-18.30 Pasqua-set, 9-16 ott-Pasqua) Questo parco naturale protegge ciò che resta delle sconfinate paludi che un tempo coprivano l'intera pianura costiera della zona e rappresenta un sito di grande importanza per gli uccelli migratori, immediatamente a sud di Castelló d'Empúries. Da marzo a maggio e da agosto a ottobre, i periodi durante i quali si verificano le migrazioni, nel parco si registra un notevole incremento nel numero di trampolieri. Tuttavia, anche negli altri mesi il parco ospita numerose specie di uccelli, il che lo rende degno di essere visitato in qualunque periodo dell'anno. Gli appassionati di birdwatching potranno avvistare fenicotteri, aironi rossi, mignattai, trampolieri dal becco a spatola, la rara cicogna nera e le oltre 329 specie che passano di qui (sono 82 quelle che vi nidificano).

Il centro di informazioni **El Cortalet** (segnalato) si trova 1 km a est rispetto alla GIV6216, la strada che collega Sant Pere Pescador e Castelló d'Empúries, a metà strada tra le due cittadine.

Il centro offre informazioni sulla fauna selvatica e cartine dei sentieri e ha due punti di osservazione e binocoli a noleggio (€2,50); inoltre è il punto di partenza di numerosi sentieri da percorrere a piedi o in bicicletta.

Basílica de Santa María BASILICA

(Plaça Mossèn Cinto Verdaguer; interi/bambini €2,50/gratuito; 9-21 lug-metà set, 10-14 e 16-18 metà set-giu) Questa grande chiesa reclama l'attenzione dei visitatori per la sua torre romanica, il portale finemente scolpito e la delicata scultura sul timpano (sopra l'ingresso principale) che raffigura la Vergine Maria che tiene Gesù tra le braccia mentre i tre Magi lo guardano con ammirazione. La prima chiesa eretta in questo luogo fu consacrata nel lontano 1064, ma l'imponente struttura in stile gotico catalano visibile oggi risale al XIII-XV secolo. All'interno, non mancate di ammirare la quattrocentesca pala dell'altare maggiore, in alabastro, e il fonte battesimale del XIV secolo utilizzato per convertire gli ebrei al cristianesimo.

Pernottamento e pasti

Hostal Casa Clara HOSTAL €€

(972 25 02 15; www.hostalcasaclara.com; Plaça de les Monges; singole/doppie con prima colazione

VALE IL VIAGGIO

SANT MARTÍ D'EMPÚRIES

Pur essendo minuscola, la fortificata **Sant Martí d'Empúries**, 1 km a nord delle **rovine di Empúries a L'Escala** (p189), fa colpo con i suoi magnifici lidi, le sue viuzze dalle sfumature dorate e la sua storia medievale. Fino al 1079 fu la sede del governo della provincia di Empúries, poi la sua vulnerabilità agli attacchi dei pirati portò a un passaggio di potere. Oggi è una splendida meta per un'escursione da L'Escala, 4 km a sud, o da Castelló d'Empúries (p190), 16 km a nord. Appena fuori dalle mura del centro storico si estendono belle spiagge sabbiose, mentre la piazza principale, dominata da un'ampia chiesa di arenaria risalente al XVI secolo, è piena di ottimi ristoranti.

€65/85; marzo-dic; P ❄ 🛜) Il servizio cordiale e le camere accoglienti fanno di questo variopinto *hostal* una splendida sistemazione di media categoria nel cuore del centro storico di Castelló d'Empúries. Le otto spaziose camere piastrellate sono tutte molto luminose, dipinte a colori diversi e dotate di letti comodissimi e acqua in bottiglia. Ci sono una piacevole zona lounge, con giochi da tavolo, libri e informazioni sul birdwatching, e un ristorante annesso che propone un menu sempre diverso di gustosi piatti catalani (menu a prezzo fisso da tre portate da €18 a €25).

Hotel de la Moneda HOTEL €€€

(☎ 972 15 86 02; www.hoteldelamoneda.com; Plaça de la Moneda 8-10; camere con prima colazione €99-240; marzo-nov; P ❄ 🛜 🏊) Questa lussuosa residenza del XVIII secolo si rivela una sistemazione allettante per le coppie. I bassi archi medievali creano un'atmosfera intima e d'altri tempi, mentre le 11 camere sono arredate a vivaci colori primari e alcune vantano bagni decorati con piastrelle andaluse dotati di vasca con idromassaggio. Ci sono poi una piccola piscina e qualche tocco gradevole come il bicchiere di *cava* (vino bianco frizzante) offerto all'arrivo e le pantofole per attutire i passi nelle ampie camere. Per una volta, lasciate a casa i bambini.

Les Voltes CATALANO €€

(☎ 972 25 08 12; Placa dels Homes 4; tapas €2-6, portate principali €10-18; 12.30-15.30 e 19.30-22.30 ven-mer) Piacevole tanto per un bicchiere di *tinto de verano* quanto per un pasto completo a base di entrecôte alla griglia, Les Voltes ha un'ampia sala interna con pareti in pietra e tavoli anche nella suggestiva Placa dels Homes. Il servizio è cordiale e le tovaglie sono bianche, ma il dehors all'aperto è abbastanza informale da consentire di fermarsi anche per gustare tapas ed *entrepans* (panini imbottiti).

Per/da Castelló d'Empúries

Sarfa (www.sarfa.com) gestisce autobus per Figueres (€1,70, 15 min, da 8 a 29 corse al giorno nei giorni feriali, 1 corsa al giorno nei weekend), Cadaqués (€4,20, 45 min, da 6 a 13 corse al giorno) e la Estació del Nord di Barcellona (€21, 2 h, da 1 a 4 corse al giorno).

Cadaqués

POP. 2700

Cadaqués risplende sopra le acque blu cobalto di una baia rocciosa all'estremità più orientale della Catalogna. Questo villaggio di case imbiancate a calce deve parte del proprio fascino alle spiagge di ciottoli sferzate dal vento, ai vicoli sinuosi, al grazioso porto e alle zone selvagge del vicino Cap de Creus. Ma è stato soprattutto Salvador Dalí a dare lustro a Cadaqués.

L'artista veniva in vacanza qui da giovane con la famiglia, poi trascorse buona parte della sua vita adulta nella vicina località di Port Lligat. Grazie a Dalí e ad altre celebrità, come il suo amico Federico García Lorca, Cadaqués ha attirato, e continua a farlo, personaggi celebri.

L'estate a Cadaqués è molto animata, quindi sarebbe meglio prenotare. A settembre la località è meno affollata, ma a partire dalla metà di ottobre le attrattive turistiche cominciano a chiudere. In questo periodo dell'anno si possono verificare anche tempeste di mare, che mettono bruscamente fine alle vacanze.

Che cosa vedere e fare

★Casa Museu Dalí CASA, MUSEO

(☎ 972 25 10 15; www.salvador-dali.org; Port Lligat; interi/under 8 €11/gratuito; 9.30-21 metà giu-metà set, 10.30-18 metà set-gen e metà feb-metà giu, chiuso metà gen-metà feb, chiuso lun nov-metà marzo) Situato su una tranquilla baia di Port Lligat, un minuscolo insediamento di pescatori a 20 minuti di cammino da Cadaqués, questo magnifico complesso era la residen-

za di Salvador Dalí, che visse qui insieme alla moglie Gala dal 1930 al 1982. Lo splendido complesso imbiancato a calce è un guazzabuglio di cottage e dehors soleggiati, collegati tra loro da un labirinto di stretti corridoi e arredati con un insolito insieme di mobili. Vi si accede soltanto partecipando alla visita semi-guidata ed è indispensabile prenotare, online o telefonicamente.

Il cottage originario, una semplice capanna di pescatori, venne progressivamente modificato e ampliato. Ogni angolo rivela una nuova e mirabile follia o un altro *objet d'art*: un orso polare imbalsamato e ingioiellato, cigni impagliati (una mania dell'artista) sugli scaffali della biblioteca e la **Stanza Ovale** che ricorda un ventre. Di particolare interesse è lo **studio** dell'artista, contenente due opere incompiute. Nella **camera da letto** c'è uno specchio sospeso che l'artista aveva posizionato in modo da essere la prima persona al mattino a vedere il bagliore dell'alba, e lo spogliatoio per le modelle simile a un boudoir. Lo **spogliatoio**, decorato da Gala, è coperto di fotografie della coppia in compagnia di personaggi di spicco, tra cui Picasso, Coco Chanel e persino Franco. Dopo la visita della casa, potrete passeggiare liberamente nei giardini della tenuta, punteggiati di olivi e di gigantesche uova bianche, e intorno alla piscina dalle acque turchesi con la panchina fucsia a forma di bocca.

Museu de Cadaqués MUSEO
(✆ 972 25 88 77; Carrer de Narcís Monturiol 15; ⏲ approssimativamente Pasqua-ott) Le opere di Salvador Dalí spesso occupano una posizione di spicco nelle mostre temporanee di questo museo, dove peraltro trovano spazio altri artisti suoi contemporanei legati a Cadaqués, come Picasso. Rivolgetevi all'ufficio turistico (p194) per gli orari di apertura aggiornati.

Spiagge

La spiaggia principale di Cadaqués e molte altre spiagge lungo la costa nei pressi sono piccole, con più ciottoli che sabbia, ma il loro fascino e le belle acque blu compensano ampiamente. Affacciata su **Platja Llané**, a sud del centro cittadino, c'è la casa di villeggiatura dei genitori di Dalí. Tutte le spiagge della zona sono sferzate da forti venti.

Pernottamento

★ Tramuntana Hotel BOUTIQUE HOTEL €€
(✆ 972 25 92 70; www.hotel-tramuntana-cadaques.com; Carrer de la Torre 9; camere con prima colazione €125; ⏲ marzo-set; P ❄ 🛜) La tradizionale facciata imbiancata a calce di questo piccolo e incantevole boutique hotel del centro storico nasconde 11 camere accoglienti ed eleganti, arredate nei toni del grigio e del bianco e dotate di balconi. Gestito con competenza e progettato in moderno stile minimalista da una coppia del luogo, riserva ai propri ospiti gradite sorprese come il dehors orlato da pini, la luminosa lounge, l'honesty bar e le prime colazioni preparate con cura utilizzando l'olio d'oliva dei proprietari.

Hotel Tarongeta HOTEL €€
(✆ 972 25 82 89; hoteltarongeta@telefonica.net; Paratge Tarongeta; camere €90-180; ⏲ Pasqua-nov; P ❄ 🛜) Splendente e accogliente hotel a due stelle con parcheggio gratuito e una posizione perfetta per chi viaggia in auto, alla periferia settentrionale della città. I corridoi sono un po' impersonali, ma ve ne dimenticherete presto nelle camere eleganti e moderne decorate a tema floreale o nautico e dotate di bagni luccicanti e, in alcuni casi, anche di

DA NON PERDERE

MONESTIR DE SANT PERE DE RODES

Unite la vista delle acque blu intenso del Mediterraneo e delle distanti vette dei Pirenei a un capolavoro di architettura romanica presso il **Monestir de Sant Pere de Rodes** (✆ 972 19 42 38; http://monuments.mhcat.cat/conjunt_monumental_de_sant_pere_de_rodes; GIP6041; interi/bambini €4,50/gratuito; ⏲ 10-19.30 mar-dom giu-set, fino alle 17 ott-mag), che sorge a 500 m di altitudine tra le colline 7 km a sud-ovest di El Port de la Selva (che a sua volta si trova 13 km a nord-ovest di Cadaqués). Fondato nel IX secolo, divenne il monastero più potente della provincia di Empúries. La magnifica basilica a tre navate con la volta a botte è affiancata dal campanile squadrato della Torre de Sant Miquel, risalente al XII secolo, e da un chiostro su due livelli, costruito tra l'XI e il XII secolo.

Qui troverete anche un **centro informazioni** (p193) del parco naturale di Cap de Creus. Arrivando da El Port de la Selva, fermatevi presso il parcheggio indicato, situato a 10 minuti a piedi dal monastero.

balconi privati. Le suite più recenti e le camere 'romantiche' presentano tocchi piacevoli come i letti a baldacchino.

Hostal Vehí HOSTAL €€
(☎972 25 84 70; www.hostalvehi.com; Carrer de l'Església 6; singole/doppie €40/85; ⊙marzo-ott; ❄📶) Situata nel cuore del centro storico, questa guesthouse a conduzione familiare ha camere luminose e pulitissime con qualche tocco piacevole come piumini floreali e mobili in legno. Le doppie superior sono molto ampie, con una bella vista sui tetti color corallo di Cadaqués. Le automobili non sono ammesse in questa zona del centro storico, ma si tratta della miglior sistemazione di media categoria della città. Prenotate con largo anticipo per luglio e agosto.

L'Horta d'en Rahola BOUTIQUE HOTEL €€€
(☎972 25 10 49; www.hortacadaques.com; Carrer Sa Tarongeta 1; camere €140-205; ⊙metà marzo-nov; 🅿❄📶🏊) In prossimità della rotatoria ai limiti settentrionali di Cadaqués troverete questo caratteristico albergo a gestione familiare ricavato in una casa colonica del XVIII secolo, con un giardino con ortaggi e alberi da frutto. Le nove camere in stile contemporaneo, una diversa dall'altra, sono vivaci e piene di luce, con un'atmosfera marina. Il servizio è ottimo e l'accoglienza sempre molto calorosa. Nella struttura non sono ammessi i bambini.

Pasti e locali

Mut CATALANO, INTERNAZIONALE €
(www.facebook.com/Mutcadaques; Plaça Doctor Pont 12; tapas €5-7, portate principali €8-12; ⊙9-fino a tardi Pasqua-set, solo weekend ott, orario variabile; ✎) Con il suo dehors affacciato su Port Doguer, l'elegante Mut propone un menu interessante e innovativo che si ispira al mondo intero, con proposte che spaziano dal chorizo al sidro al curry di verdure al peperoncino fino all'insalata di lenticchie, anatra e mango. Serve anche tapas come hummus e *patatas mojo picón* (patate in salsa piccante), ma potete anche limitarvi a ordinare un vermut o un cocktail.

Lua FUSION €€
(☎972 15 94 52; www.facebook.com/lua.cdqs; Carrer Santa Maria 1; piatti €8-16; ⊙12-16 e 20-24 mag-set, chiuso mer ott-apr, potrebbe essere chiuso gen-marzo; ✎) La porta gialla contribuisce a creare l'ambiente vivace e chiassoso di questo bar-ristorante informale, con panche e barili di birra a far da tavoli. Situato in un vicolo della Città Vecchia, propone creativo 'soul food' di ispirazione asiatica e mediterranea ed è un posto perfetto per i vegetariani, che qui potranno gustare riso venere alle verdure, hummus e *babaganoush* o spuntini più leggeri come taglieri di formaggio, originali insalate in ciotole di ceramica e *pa amb tomàquet* (sorta di bruschetta).

Compartir FUSION €€€
(☎972 25 84 82; www.compartircadaques.com; Riera Sant Vicenç; portate principali €20-26; ⊙13-15.30 e 20-22.30, chiuso lun lug e agosto, chiuso lun e mar ott, nov, apr e mag, chiuso lun e dom nov-marzo) Diretto da tre allievi dell'El Bulli, questo ristorante con dehors propone innovativi piatti gourmet da condividere (*compartir* significa proprio 'condividere'), pur conservando un'atmosfera (relativamente) informale. Il menu, sempre diverso, infonde i tradizionali sapori catalani in piatti creativi e moderni come il rombo alla thailandese o le sarde marinate con lamponi, barbabietole e pistacchi. Il ristorante si trova una casa di 300 anni; è essenziale prenotare.

Es Baluard CUCINA DI MARE €€€
(☎972 25 81 83; www.esbaluard-cadaques.net; Carrer de la Riba Nemesi Llorens; portate principali €17-27; ⊙13-15.30 e 20.30-23 marzo-set) Sul menu potrebbero esserci carpaccio di capriolo e asparagi alla griglia cosparsi di sale, ma la famiglia che gestisce Es Baluard rende chiaramente omaggio a Poseidone. A prevalere sono infatti piatti a base di pesce come le acciughe di Cadaqués, il riso al granchio e il *suquet de peix* (stufato di pesce locale). Inoltre c'è una formidabile scelta di dessert che comprende fichi sciroppati e gelato di formaggio cremoso con marmellata di arance.

Bar Boia BAR, CAFFÈ
(http://boianit.com; Passeig de Cadaqués; ⊙8.30-3 giu-set, 9-22 ott-mag; 📶) Frequentato da artisti e intellettuali fin dal 1946, questo *xiringuito* (bar sulla spiaggia) color sabbia è stato trasformato in un fantastico cocktail bar elegante e alla moda. I cocktail (da €9,50 a €12) – dal G&T con finocchio marino al 'Gala Dalí' a base di *cava* – sono sapientemente preparati da Manel Vehí, ex barman pluripremiato dell'El Bulli. Il dehors dove gustare caffè e tapas apre presto, mentre la *coctelería* Boia Nit si anima nelle sere d'estate.

Informazioni

Oficina de Turisme (☎972 25 83 15; www.visitcadaques.org; Carrer del Cotxe 2; ⊙9-21 lun-sab, 10-13 e 17-20 dom lug-metà set, 9-13 e

15-18 lun-sab, 10-13 dom metà set-giu, chiuso dom ott-marzo)

Per/da Cadaqués

Gli autobus **Sarfa** (www.sarfa.com) collegano Cadaqués con l'Estació del Nord di Barcellona (€25, 2 h 45 min, da 2 a 5 corse al giorno), Figueres (€5,50, 1 h, da 4 a 7 corse nei giorni feriali) e Girona (€11, 1 h 45 min, da 1 a 2 corse al giorno nei giorni feriali e nei weekend estivi) via Castelló d'Empúries (€4,20, 45 min, da 6 a 13 corse al giorno).

Cap de Creus

Dichiarato riserva naturale nel 1998, Cap de Creus, il punto più orientale della Spagna continentale, è un luogo dalla bellezza sublime e selvaggia, sferzato dall'inesorabile vento di *tramuntana*. Con un litorale scosceso e roccioso, scandito da piccole insenature lambite da acque turchesi, è particolarmente suggestivo all'alba e al tramonto.

Le rocce dalle forme bizzarre, gli altopiani desolati e i litorali deserti che caratterizzano le opere più famose di Dalí non erano soltanto frutto della sua fervida immaginazione: fu questo paesaggio a ispirare il grande artista surrealista.

Il Capo è raggiunto da una solitaria strada di 8 km che si snoda a nord-est di Cadaqués attraverso un paesaggio dall'aspetto lunare. Tuttavia, si può raggiungere anche con una splendida passeggiata a piedi di 8 km da Cadaqués (due ore e 30 minuti).

Che cosa vedere e fare

La penisola di Cap de Creus è molto amata per i sentieri che si snodano lungo le scogliere scoscese; procuratevi le cartine dei percorsi presso il centro informazioni o l'ufficio turistico di Cadaqués. L'**itinerario n. 17**, dal parcheggio di Paratge de Tudela a Cala Culop (4 km tra andata e ritorno), serpeggia oltre l'enorme Roca Cavallera, protagonista del dipinto di Dalí *Il grande masturbatore*.

Far Cap de Creus FARO

Il faro che ammicca dalla cima del promontorio risale al 1853.

Pasti

Bar Restaurant Cap de Creus CATALANO, INDIANO €€

(✆ 972 19 90 05; www.facebook.com/pg/restaurante.capdecreus; portate principali €10-15; ⏲ 9.30-20 dom-gio, fino alle 24 ven e sab nov-apr, 9.30-24 tutti i giorni mag-ott, orario variabile) Arroccato in cima al promontorio, questo ristorante aperto tutto il giorno rifocilla escursionisti esausti e amanti della spiaggia con un'inattesa combinazione di piatti catalani e indiani. Questi ultimi, in particolare, rappresentano una piacevole alternativa alle solite grigliate di pesce di Cadaqués; provate, per esempio, il profumato curry di agnello o i samosa vegetariani. La vista sul litorale dal dehors ventilato è magnifica; spesso c'è musica dal vivo.

Informazioni

Espai Cap de Creus (http://parcsnaturals.gencat.cat/ca/cap-creus; ⏲ 10-14 e 15-19 lug-metà set, 10-15 mag, giu e seconda metà set) Il principale centro informazioni del parco distribuisce cartine dei percorsi escursionistici e ospita una mostra sulla fauna e la flora locali all'interno del faro del Capo.

Centre d'Informació del Parc Natural (✆ 972 19 31 91; http://parcsnaturals.gencat.cat/ca/cap-creus; Palau de l'Abat, Monestir de Sant Pere de Rodes, GIP6041; ⏲ 10-14 e 15-18 lug-set, 10-15 ott-giu) Presso il Monestir de Sant Pere de Rodes, 30 km a ovest di Cap de Creus.

Figueres

POP. 45.100

Nell'entroterra, a 14 km dal luccicante Golf de Roses, sorge Figueres, cittadina natale di Salvador Dalí oggi sede del vistoso teatro-museo dell'artista. Figueres rimase sempre nel cuore del pittore, nonostante la carriera l'abbia portato a Madrid, Barcellona, Parigi e negli Stati Uniti; così, tra gli anni '60 e '70, Dalí creò lo straordinario Teatre-Museu Dalí, un monumento al surrealismo e un'eredità che supera quella di qualsiasi altro artista spagnolo, in termini sia di popolarità sia di stravaganza. Qualunque cosa possiate pensare di una personalità tanto complessa ed eccentrica, il museo varrà ogni centesimo e ogni minuto che potrete spendere.

Oltre a questa importante attrattiva, la vivace Figueres ha un paio di musei interessanti, alcuni buoni ristoranti, piacevoli vie dello shopping intorno al Carrer de Peralada e una colossale fortezza del XVIII secolo. Vale la pena di fermarsi fino al tramonto per cogliere l'atmosfera della città dopo la partenza degli autobus turistici.

Che cosa vedere

★ Teatre-Museu Dalí MUSEO

(www.salvador-dali.org; Plaça de Gala i Salvador Dalí 5; interi/under 9 €14/gratuito; ⏲ 9-20 lug-set, 10.30-

18 ott-giu, chiuso lun ott-mag, aperto anche 22-1 agosto) Il primo nome che viene in mente non appena si posa lo sguardo su questo edificio rosso simile a un castello, sormontato da uova gigantesche e statuette stilizzate simili a quelle degli Oscar e costellato di croissant di stucco, è 'Dalí'. Luogo quanto mai appropriato per l'ultimo riposo del maestro del surrealismo, questo edificio ne ha assicurato l'immortalità. All'interno si possono ammirare grandi installazioni, come il *Taxi plujós* (Taxi piovoso) e immagini più discrete, come la minuscola e misteriosa stanza con l'immagine speculare di un fenicottero.

L'espressione 'teatro-museo' definisce perfettamente questo viaggio attraverso la fervida immaginazione di una delle personalità più esuberanti del XX secolo. Tra il 1961 e il 1974 Salvador Dalí trasformò l'ex teatro municipale di Figueres, distrutto nel 1939 da un incendio scoppiato alla fine della guerra civile, nel Teatre-Museu Dalí, un luogo ricco di sorprese, trucchi e illusioni ottiche, che ospita buona parte del lavoro dell'artista tranne le opere più famose, esposte nei musei più importanti del mondo.

L'edificio sorprende già all'esterno, dalle armature medievali che presidiano l'entrata tenendo una baguette in precario equilibrio sulla testa alle bizzarre sculture esposte di fronte all'ingresso in Plaça de Gala i Salvador Dalí, fino al muro tinteggiato di rosa lungo Pujada del Castell. La **Torre Galatea**, aggiunta nel 1983, è il luogo in cui Dalí trascorse gli ultimi anni della sua vita.

Tra le opere più interessanti della collezione va ricordato il già citato *Taxi plujós*, un'installazione composta da una vecchia Cadillac sormontata da una statua; inserendo una moneta nell'apposita fessura vedrete abbondanti getti d'acqua riversarsi sull'occupante dell'automobile. La **Sala de Peixateries** (Sala dei Pescivendoli) ospita una collezione di dipinti a olio di Dalí, tra cui il famoso *Autoretrat tou amb tall de bacon fregit* (Autoritratto molle con pancetta fritta) e il *Retrat de Picasso* (Ritratto di Picasso). Sotto quello che un tempo era il palcoscenico del teatro si trova la cripta che ospita la semplice **tomba** di Dalí.

Dopo aver ammirato le attrattive più famose, come la celebre **Stanza di Mae West** con la sua scalinata, provate a cercare la tartaruga con una moneta d'oro in equilibrio sul dorso, gli spioncini da cui si sbircia nella celebre cameretta misteriosa dove si vede l'immagine riflessa in uno specchio di un fenicottero in mezzo a piante finte, e la deliziosa interpretazione di Dalí della Cappella Sistina nel **Palau del Vent** (Palazzo del Vento).

Gala, moglie e musa di Dalí, è praticamente ovunque, dalla *Gala nua mirant el Mar Mediterrani* (Gala nuda che guarda il Mediterraneo) al secondo piano, che vista da lontano sembra un ritratto di Abraham Lincoln (osservatela da fuori della Stanza di Mae West), alla classica *Leda Atòmica*.

Un ingresso separato (stesso biglietto e stessi orari) dà accesso ai **Dalí Joies**, una collezione di 37 gioielli disegnati da Dalí tra il 1941 e il 1970 e realizzati a New York. Ogni pezzo, dallo sconcertante *Ull del temps* (Occhio del tempo) all'*Elefant de l'espai* (Elefante dello spazio) fino al *Cor reial* (Cuore reale), è unico.

VISITA DEL TEATRE-MUSEU DALÍ

Il **Teatre-Museu Dalí** (p194) è il museo più visitato della Spagna al di fuori di Madrid (oltre 1,1 milioni di visitatori nel 2016), quindi vale la pena di controllare bene gli orari di apertura (è chiuso il lunedì da ottobre a maggio) e di prenotare i biglietti tramite il sito web. Nel mese di agosto il museo apre anche di sera, dalle 22 all'1 (ingresso €15, indispensabile la prenotazione). Arrivate presto per evitare le lunghe code.

Castell de Sant Ferran FORTE

(www.lesfortalesescatalanes.info; Pujada del Castell; interi/bambini €3,50/gratuito; 10-20 lug-metà set, 10.30-18 metà set-ott e apr-giu, 10.30-15 nov-marzo) Questa massiccia fortezza del XVIII secolo domina le pianure circostanti dalla sommità di una bassa collina situata 1 km a nord-ovest del centro. Il complesso è un capolavoro di ingegneria militare: occupa una superficie di 32 ettari ed entro le mura poteva accogliere 6000 uomini e le caserme che si possono vedere oggi. Il biglietto d'ingresso comprende un'audioguida dal suono metallico (vecchia quasi quanto il castello) che comunque aiuta a orientarsi nel sito.

Museu de l'Empordà MUSEO

(www.museuemporda.org; La Rambla 2; interi/bambini €4/gratuito; 11-20 mar-sab mag-ott, 11-19 mar-sab nov-apr, 11-14 dom tutto l'anno) Questo museo locale di quattro piani vi condurrà in un viaggio nel tempo attraverso una collezione che spazia da antiche anfore e sculture del

SALVADOR DALÍ

L'aggettivo 'esagerato' potrebbe essere stato coniato su misura per Salvador Dalí (1904-89), una delle icone più celebri del XX secolo.

Nato a Figueres, Dalí seguì un percorso surrealista attraverso il panorama spesso fosco della Spagna del Novecento, che lo portò a contatto con personaggi come Pablo Picasso, Luís Buñuel, Federico García Lorca e il dittatore Franco (una frequentazione assai discussa). Molte celebrità straniere facevano di tutto per essere viste in compagnia dello stravagante artista, che si cimentò in ogni forma d'arte, dal cinema all'architettura, dalla letteratura alla produzione di gioielli.

Volutamente eccentrico e fonte inesauribile di memorabili dichiarazioni a effetto, per alcuni aspetti era un conservatore e un cattolico devoto. Nel 1929 la visita a Cadaqués del poeta francese Paul Éluard, accompagnato dalla moglie russa Gala, causò un terremoto nella vita di Dalí: fuggì a Parigi con Gala (che divenne la passione della sua vita e, successivamente, sua moglie) e si unì al movimento surrealista. La lunga relazione con Gala costituì il perno attorno a cui ruotava il frenetico carosello della sua esistenza.

L'immensa popolarità, la straordinaria produzione artistica e, diciamolo, i baffi teatrali rischiano di distogliere l'attenzione dal fatto che Dalí è stato un artista di altissimo livello. Il surrealismo dei suoi quadri è spesso molto più profondo di quanto possa sembrare a un primo sguardo. Secondo alcuni, gli orologi molli della sua opera più famosa, *La persistenza della memoria*, sarebbero un riferimento al concetto di tempo relativo introdotto da Einstein. E nel suo *Cristo di San Juan de la Cruz* si fondono perizia compositiva, immaginario simbolico in stile rinascimentale e una visione nostalgica, quasi elegiaca della costa catalana tanto amata dall'artista.

Il cosiddetto **Triangolo di Dalí** della Catalogna nord-orientale (che nel 2016 ha accolto lo strabiliante numero di 1,4 milioni di visitatori) comprende lo spettacolare e unico **Teatre-Museu Dalí**, a Figueres, l'eclettica residenza dell'artista, **Casa Museu Dalí** (p191) a Port Lligat, vicino a Cadaqués, e il meno vistoso **Castell de Púbol** (p181), a nord-est di Girona.

VII secolo a installazioni di arte contemporanea sempre diverse. La storia e la cultura della regione sono presentate in modo piuttosto frammentario, ma la visita è comunque piacevole. Merita particolare attenzione l'arte sacra del XVII secolo. Non lasciatevi sfuggire il *Sant Narcís* (1962) di Dalí, una vera esplosione di colore.

Pernottamento e pasti

Hostel Figueres OSTELLO €
(☎630 680575; www.hostelfigueres.com; Carrer dels Tints 22; letti in camerata/doppie €21/42; ❄ 🛜) Questo vivace rifugio per backpacker con la sua fresca facciata ha colmato una lacuna nel panorama ricettivo di Figueres. Le camerate da quattro, sei e otto posti letto sono moderne, pulite e ariose, con ventilatori e armadietti. Le tre doppie con aria condizionata hanno il bagno in comune, mentre l'appartamento completamente attrezzato con tre camere da letto (a partire da €65) è l'ideale per le comitive. Il personale è prodigo di consigli e l'ostello ha una cucina comune, una terrazza, una sala lounge e asciugamani a noleggio (€1).

Hotel Duran HOTEL €€
(☎972 50 12 50; www.hotelduran.com; Carrer de Lasauca 5; singole/doppie €80/95; P ❄ 🛜) Per un'immersione totale nel mito di Dalí, un soggiorno in questo albergo risalente alla metà del XIX secolo è qualcosa da non perdere. L'artista e la moglie vi soggiornavano spesso, e si osserva infatti un'armoniosa fusione di eleganza vecchio stile e design contemporaneo con qualche tocco surrealista – e le foto dell'artista in compagnia del precedente direttore, i cui discendenti oggi gestiscono con orgoglio la struttura. Le camere sono moderne e luminose con un ottimo rapporto qualità-prezzo. La prima colazione costa €10, il parcheggio €15.

L'elegante **ristorante** (☎972 50 12 50; www.hotelduran.com; Carrer Lasauca 5; portate principali €16-25; ⏲12.45-16 e 20.30-23), invece, possiede l'opulenza del salone dei banchetti di una reggia e ha un servizio efficiente, un menu degustazione (€49) e piatti catalani dal tocco creativo.

El Motel CATALANO €€€
(☎972 50 05 62; www.hotelemporda.com; Hotel Empordà, Avinguda Salvador Dalí 170; portate principali

€13-30; 12.45-15.45 e 20.30-22.30; P) Jaume Subirós, chef e proprietario di questo elegante albergo-ristorante situato lungo la strada 1 km a nord del centro, è l'artefice del passaggio dalla tipica cucina casalinga catalana alle attuali proposte più innovative e sofisticate. Gli ingredienti locali di stagione sono protagonisti del menu, che può comprendere piatti come gamberetti salati in salsa rosa, fiori di zucchina ripieni di ricotta e parmigiano e riso con l'aragosta di Cap de Creus.

Sono disponibili anche alcune invitanti camere classiche dove riposare dopo essersi abbandonati ai piaceri della tavola (doppie da €65 a €105, suite da €110 a €145).

Informazioni

Oficina de Turisme Figueres (972 50 31 55; http://visitfigueres.cat; Plaça de l'Escorxador 2; 9-20 lun-sab, 10-15 dom lug-set, 9.30-14 e 16-18 mar-sab, 10-14 lun e dom ott-giu)

Per/da Figueres

Gli autobus **Sarfa** (www.sarfa.com) servono Cadaqués (€5,50, 1 h, da 4 a 7 corse al giorno) via Castelló d'Empúries (€1,70, 15 min, da 13 a 25 corse al giorno) dalla **stazione degli autobus** (Plaça de l'Estació 7) di Figueres.

Dalla stazione ferroviaria di Figueres, situata 800 m a sud-est del centro, partono ogni 30 minuti da treni per/da Girona (da €4,10 a €5,45, 30 min) e Barcellona (da €12 a €16, da 1 h 45 min a 2 h 30 min) e ogni ora da treni per/da Portbou (€3,40, 30 min) e il confine francese. I treni ad alta velocità per Girona, Barcellona e la Francia partono dalla stazione di Figueres-Vilafant, 1,5 km a ovest del centro di Figueres.

Besalú

POP. 2400

Con il suo imponente ed elegante Pont Fortificat (Ponte Fortificato) dell'XI secolo sul Río Fluvià, la medievale Besalú vi lascerà senza fiato. Da qui si accede all'intricato dedalo di stradine acciottolate che costituisce il cuore di questa cittadina perfettamente conservata. Dopo essere stata dominata dai romani, dai visigoti e dai musulmani, nel corso del X e dell'XI secolo Besalú fu il capoluogo di una provincia indipendente che si estendeva verso ovest fino a Cerdanya. Nel 1111 cadde sotto il dominio di Barcellona, mentre oggi è meta di gite in giornata da Girona (35 km a sud) e dalla zona di Olot (20 km a ovest), con un flusso costante di visitatori che affollano i bastioni ed esplorano il retaggio ebraico del luogo.

VALE IL VIAGGIO

CENTRE DE REPRODUCCIÓ DE TORTUGUES DE L'ALBERA

Da molti anni, questa minuscola **riserva naturale** (972 55 22 45; www.tortugues.cat; Garriguella; interi/bambini €6/4,50; 10-18 lug-metà set, 10-13 metà marzo-giu e metà set-ott, chiuso nov-metà marzo) è un rifugio per le tartarughe di Hermann e un'organizzazione importante per la diffusione della conoscenza di questi piccoli animali corazzati tra la popolazione dei Pirenei. Un filmato introduttivo (in catalano, spagnolo, inglese, francese e tedesco) descrive i rischi che minacciano le tartarughe di questa regione, ma l'emozione più grande è offerta dalla passeggiata lungo la passerella che si snoda all'esterno, dalla quale si possono vedere schiere di tartarughe aggirarsi tra le rocce e le aiuole. La riserva si trova subito a nord di Garriguella, una piccola cittadina 13 km a nord-est di Figueres.

Che cosa vedere e fare

L'ufficio turistico (p198) e l'associazione **Ars Didàctica** (607 453531; www.arsdidactica.com; Carrer Major 2; tour di 30 min/1 h €3/4,80; tour tutti i giorni metà giu-metà set, solo weekend metà set-metà giu) propongono visite guidate a piedi della Città Vecchia di Besalú.

★Pont Fortificat PONTE

(Carrer del Pont) Il ponte di pietra fortificato di Besalú è talmente antico da mettere a dura prova la memoria. Le prime testimonianze risalgono al 1075, anche se le modifiche apportate nel corso dei secoli ne hanno rafforzato la struttura difensiva. Bombardato nel 1939 durante la guerra civile, fu riparato subito dopo. Oggi questo ponte di arenaria chiara, con la massiccia torre e la saracinesca, offre la vista più incantevole sulla Besalú medievale.

Piazza ebraica ROVINE

(Baixada de Miqvé; visite guidate €2,25-4,80) La prospera comunità ebraica di Besalú fuggì dalla città nel 1436 a causa della feroce persecuzione cristiana, lasciandosi alle spalle un *mikveh* (bagno rituale) risalente al XII secolo, uno dei pochissimi rimasti in Spagna, che fu riscoperto soltanto nel 1964. Si trova nei pressi del fiume all'interno di una camera a volta, intorno alla quale ci sono i resti della **sinagoga** del XIII secolo riportati alla lu-

VALE IL VIAGGIO

MUSEU MEMORIAL DE L'EXILI

Chiunque abbia familiarità con *Guernica* di Picasso si sarà fatto un'idea degli orrori subiti dalla popolazione spagnola durante la guerra civile. Questo interessante **museo** (www.museuexili.cat; Carrer Major 43-47, La Jonquera; interi/bambini €4/gratuito; 10-20 mar-sab giu-set, 10-18 mar-sab ott-mag, 10-14 dom tutto l'anno) ripercorre le esperienze vissute dai catalani esiliati e perseguitati in quel periodo. Si trova giustamente nella cittadina di La Jonquera, 20 km a nord di Figueres, non lontano dal confine tra la Spagna e la Francia, dove molti furono costretti a fuggire in seguito alla sconfitta della Repubblica nel 1939. Le mostre ripercorrono gli eventi che portarono alla guerra civile attraverso fotografie, un'audioguida informativa (in catalano, spagnolo, inglese e francese) e inquietanti installazioni artistiche.

ce nel 2005. Si accede al *mikveh* esclusivamente tramite le visite guidate organizzate dall'ufficio turistico (p198) e da Ars Didàctica, ma potrete vedere la piazza e le rovine dall'esterno per conto vostro.

Monestir de Sant Pere MONASTERO
(Plaça Prat de Sant Pere; ingresso a offerta; orario variabile) Questo monastero romanico risale all'XI secolo e presenta un insolito deambulatorio (passerella) con capitelli a motivi floreali dietro l'altare.

Pernottamento e pasti

3 Arcs HOTEL €€
(972 59 16 78; www.hotel3arcs.com; Carrer de Ganganell 15; singole/doppie/triple con prima colazione €81/89/103;) Come suggerisce il nome, riconoscerete questo bell'edificio ristrutturato del centro storico, dai sottili archi in pietra. Ha 12 camere semplici, piccole e moderne. Il personale è gentile e al piano terra c'è un gradevole caffè.

Casa Marcial HOTEL €€
(608 029427; www.casa-marcial.com; Carrer del Comte Tallaferro 15; singole €85-90, doppie €110-139, con prima colazione;) Situato in parte all'interno di una casa signorile risalente all'inizio del XX secolo, il Casa Marcial è un affascinante albergo della Città Vecchia che costituisce un'ottima scelta per il servizio cordiale, la piccola piscina e le 12 camere moderne e ordinate, tutte molto luminose e alcune dotate anche di balcone. Le cinque spaziose 'suite', tra cui una perfetta per ospitare una famiglia, dispongono di tutto il necessario per preparare tè e caffè. Il prato dove si trova la piscina si estende intorno a una chiesa del XII secolo.

Amb els 5 Sentits CATALANO €€
(633 633390; www.facebook.com/ambels5sentitsbesalu; Carrer Abat Zafont 8; menu degustazione €15-19; 13-15.30 lun-gio e dom, 13-15.30 e 21-22.30 ven e sab) Gli ingredienti locali di stagione sono alla base dei menu degustazione divertenti, creativi ed eleganti proposti da questo intimo ristorante dalle pareti in pietra che ricorda una *bodega*. Tra le cinque o le sei portate ben preparate (tra cui spesso un piatto a base di riso) che vi verranno servite, potreste trovare paella all'anatra e ceci, acciughe di L'Escala, tartare di tonno rosso con mandarino o *coca* (pasta frolla) farcita con salsiccia di Maiorca e formaggio della Garrotxa. È consigliata la prenotazione.

Pont Vell CATALANO €€
(972 59 10 27; www.restaurantpontvell.com; Carrer Pont Vell 24; portate principali €15-24; 13-15.30 lun, 13-15.30 e 20.30-22.30 mer-dom lug e ago-sto, 13-15.30 lun e dom, 13-15.30 e 20.30-22.30 mer-sab set-giu, chiuso fine dic-fine gen) La vista sul vecchio ponte (da cui il ristorante prende il nome) sarebbe già di per sé un buon motivo per venire in questo locale, che in più offre anche un ampio menu di specialità a base di delizie locali, come terrine casalinghe, entrecôte di Girona in salsa al formaggio Cabrales, e calamaro ripieno di funghi cotto nel proprio inchiostro.

Informazioni

Oficina de Turisme (972 59 12 40; www.besalu.cat; Carrer del Pont 1; 10-14 e 16-19) Si trova sul lato orientale del ponte, dalla parte opposta del centro; offre visite guidate a piedi della durata di 30 minuti o un'ora (da €2,25 a €4,60).

Per/da Besalú

Gli autobus **TEISA** (www.teisa-bus.com) raggiungono Barcellona (€15, 2 h, 4 corse al giorno), Olot (€3,90, 40 min, da 12 a 25 corse al giorno), Figueres (a partire da €4, 30 min, 3 corse al giorno) e Girona (€4,70, da 40 min a 1 h, da 8 a 16 corse al giorno).

I PIRENEI CATALANI

Il versante catalano dei Pirenei è molto più di un parco avventura aperto tutto l'anno e, al di fuori dei centri turistici principali, nasconde una natura selvaggia di grande bellezza che invita all'esplorazione. Certo, nei mesi invernali la Val d'Aran richiama appassionati di sci e di snowboard grazie alla presenza di località esclusive e altre adatte alle famiglie. E l'estate e l'autunno portano schiere di escursionisti sulle sponde dei laghi scintillanti, nelle valli del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici e nel territorio d'arrampicata della Serra del Cadí.

Ma tra i paesaggi mozzafiato, le valli profonde e le vette innevate, si cela anche il ricco patrimonio culturale catalano. Tra queste montagne sorgono monasteri antichi di secoli – alcuni dei quali veri e propri capolavori dell'arte romanica spagnola –, il che significa che durante un trekking nei Pirenei catalani si hanno buone probabilità di ammirare le vestigia di antiche chiese oltre ai deliziosi panorami sulle valli.

I buongustai apprezzeranno la ricca gastronomia della zona vulcanica di Olot e del Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa.

Olot

POP. 24.580 / ALT. 443 M

La vivace cittadina di Olot è il capoluogo della Garrotxa, una lussureggiante regione caratterizzata da colline coniche, plasmata da attività geologiche estreme 700.000 anni fa e oggi protetta all'interno del Parc Natural de

ESCURSIONI NEI PIRENEI

Il versante catalano dei Pirenei offre la possibilità di fare escursioni e trekking magnifici. Si possono fare passeggiate di poche ore o escursioni di una giornata che, collegate tra loro, diventano anche trekking di vari giorni. Quasi tutti gli itinerari si possono affrontare anche senza l'attrezzatura da campeggio, fermandosi a dormire nei villaggi o nei *refugis* (rifugi).

Quasi tutti i *refugis* sono gestiti da due associazioni escursionistiche, la **Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya** (FEEC; www.feec.cat) e il **Centre Excursionista de Catalunya** (CEC; www.cec.cat), che fornisce anche informazioni sui sentieri. Un pernottamento in un *refugi* costa all'incirca da €18 a €20. In alta stagione, a volte sono disponibili pasti a prezzi contenuti (da €15 a €20). Vale la pena di telefonare prima per assicurarsi un posto (in estate i *refugis* possono registrare il tutto esaurito, e durante la mezza stagione molti sono chiusi). **La Central de Refugis** (p213) è il comodo portale di riferimento per le prenotazioni.

Il **sentiero a lunga percorrenza GR11** attraversa l'intera catena dei Pirenei da costa a costa, da Cap de Creus sulla Costa Brava a Hondarribia sul Golfo di Biscaglia. Altri interessanti percorsi escursionistici sono gli impegnativi sentieri che si snodano tra gli scintillanti laghi d'alta quota del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici (p210) e le dolci passeggiate attraverso i lussureggianti paesaggi vulcanici del Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa (p201).

La stagione migliore per l'escursionismo negli alti Pirenei va dalla fine di giugno all'inizio di ottobre, con settembre che offre le condizioni più favorevoli. In qualsiasi periodo dell'anno tenetevi sempre pronti a repentini cambiamenti meteorologici.

I consigli che potranno darvi gli uffici turistici, i guardaparco, i *refugis* di montagna e gli altri escursionisti saranno sempre preziosissimi. È inoltre essenziale procurarsi cartine escursionistiche affidabili e dettagliate; le migliori sono quelle edite da **Editorial Alpina** (www.editorialalpina.com).

Questa zona offre moltissime opportunità anche agli appassionati di **arrampicata**. Il Pedraforca nella Serra del Cadí (p207) presenta alcune delle vie più entusiasmanti.

Negli ultimi anni è andato ampliandosi il ventaglio di attività avventurose che è possibile praticare nei Pirenei, che oggi comprende rafting, kayak, canyoning, vie ferrate, mountain bike e altro ancora; per tutte queste attività le destinazioni migliori sono la regione di Pallars Sobirà (p209) e la Val d'Aran (p215). Lo sci, ovviamente, è l'altra specialità di queste montagne; le piste migliori sono quelle della zona di **Baqueira-Beret-Bonaigua** (p217), in Val d'Aran.

la Zona Volcànica de la Garrotxa. Il parco si estende tutt'intorno a Olot, facendo della cittadina una base eccellente per esplorare questa regione vulcanica.

La località si estende su un ampio territorio, con larghi viali alberati, ma il nucleo medievale si può facilmente girare a piedi. Olot merita senz'altro una visita per ammirare qualche museo, maestosi edifici modernisti e il vivace mercato del lunedì.

Che cosa vedere e fare

Presso l'ufficio turistico (p201) procuratevi l'opuscolo per una passeggiata in autonomia alla scoperta dell'**architettura modernista** di Olot (che comprende la Casa Solà Morales di Lluís Domènech i Montaner del 1916, decorata da motivi floreali).

Quattro colline di origine vulcanica si ergono come sentinelle ai margini di Olot. Potete seguire il sentiero di 2 km (45 minuti) che sale sul **Volcà del Montsacopa**, a nord del centro.

Museu dels Volcans

MUSEO

(https://museus.olot.cat; Parc Nou, Avinguda de Santa Coloma; interi/bambini €3/1,50; 10-14 e 15-18 mar-sab, 10-14 dom) Nel cuore del verdeggiante Parc Nou (un giardino botanico in cui vengono coltivate le specie vegetali originarie della regione di Olot) si trova questo museo, molto simile a un'aula scolastica, che presenta esposizioni dettagliate sui vulcani e i vari tipi di eruzione, sui fenomeni sismici, nonché sulla storia vulcanica della Catalogna e sulla geologia della Garrotxa. Nella sezione interattiva potrete addirittura vivere la sconvolgente esperienza di un terremoto all'interno di un simulatore. Annesso al museo troverete un caffè panoramico.

Pernottamento e pasti

Alberg Torre Malagrida

OSTELLO €

(☎972 26 42 00; www.xanascat.cat; Passeig de Barcelona 15; letti in camerata under/over 30 €13/15;) Vedendo i corridoi rivestiti di piastrelle e i leoni di pietra che sorvegliano l'ingresso di questo edificio in stile modernista dei primi anni del XX secolo, circondato da colonne di marmo e immerso in un giardino, farete molta fatica a credere che si tratti davvero di un ostello della gioventù. Le anonime camerate dotate di armadietti – con due, tre, sei, otto o 10 posti letto – sono confortevoli pur non essendo all'altezza del resto dell'edificio. Chi lo desidera può ordinare i pasti e noleggiare biciclette.

SI DICE SUL POSTO

CUCINA VULCANICA

A Olot e dintorni, dal 1994 un gruppo di chef appassionati porta avanti la tradizione gastronomica della sostanziosa *cuina volcànica*, basata sull'utilizzo degli abbondanti prodotti locali provenienti dal fertilissimo suolo vulcanico. Tra gli ingredienti tradizionali figurano radici nere, funghi selvatici, fagioli di Santa Pau, pomodori del Montserrat, *ratafia* (un liquore di erbe aromatiche, a volte aromatizzato alla noce) e *piumoc* (salame di suino), ma alcune creazioni sono sorprendentemente moderne. Per saperne di più collegatevi all'indirizzo www.cuinavolcanica.cat.

Can Blanc

CASA RURAL €€

(☎972 27 60 20; www.canblanc.es; Paratges de la Deu; singole/doppie con prima colazione €67/110; P) Immersa nel parco rigoglioso alla periferia sud-orientale di Olot, questa appartata casa di campagna di colore rosa è un vero incanto. Le variopinte camere in stile rustico-moderno sono una diversa dall'altra per aspetto e dimensioni. I giardini e la piccola piscina sono una delizia e la tariffa comprende anche un'eccellente prima colazione.

La Deu

CATALANO €€

(☎972 26 10 04; www.ladeu.es; Carretera La Deu; portate principali €10-23; 13-16 e 20.30-22.30 lun-sab, 13-16 dom; P) Situato lungo una strada alberata e con una fontana in pietra vulcanica che zampilla nel dehors, questo ristorante a conduzione familiare perfeziona la sua sostanziosa *cuina volcànica* fin dal 1885. Il servizio è cordiale ed efficiente e il menu è molto ricco, con piatti come l'agnello cotto lentamente, il maiale con castagne dolci, il nasello al forno, il 'tortino' di asparagi con olio al basilico e la rivisitazione della casa delle classiche *patates d'Olot*.

★Les Cols

CATALANO €€€

(☎972 26 92 09; www.lescols.com; Carretera de la Canya; menu degustazione €95, con vino €150; 13-15.30 e 20.30-22.30 mer-sab, 13-15.30 dom) Situato in una *masia* (casa di campagna) ottocentesca riadattata 2 km a nord-est del centro di Olot, Les Cols è il re dei favolosi ristoranti della Garrotxa. All'interno lo stile è decisamente contemporaneo, con pareti in vetro e decorazioni dorate. I piatti a base di pro-

dotti locali della chef Fina Puigdevall, insignita di due stelle Michelin, sono preparati con un tocco delicato, e vanno dalle salsicce di Olot alle costine di maiale ai fagioli in tempura cotti sulla carbonella.

Informazioni

Casal dels Volcans (☎ 972 26 60 12; http://parcsnaturals.gencat.cat/ca/garrotxa; Parc Nou, Avinguda de Santa Coloma; ⏲10-14 mar-dom) Informazioni sul Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa.

Oficina de Turisme d'Olot (☎ 972 26 01 41; www.turismeolot.cat; Carrer Doctor Fàbregas 6; ⏲10-14 e 15-19 lun-sab, 10-14 dom) Questo centro di informazioni turistiche è elegante e moderno ed è gestito da persone che parlano più lingue e forniscono cartine e informazioni sulle escursioni nel parco.

Per/da Olot

TEISA (www.teisa-bus.com) gestisce gli autobus che fanno servizio dalla **stazione degli autobus** (Carrer de Tomàs de Lorenzana) di Olot per/da Barcellona (da €16 a €19, da 1 h 30 min a 2 h 30 min, da 9 a 11 corse al giorno) e per/da Girona (da €7,25 a €8,50, da 1 h a 1 h 30 min, da 8 a 30 corse al giorno), alcuni dei quali passano da Besalú (€3,90, 40 min, da 12 a 25 corse al giorno).

Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa

Le colline che circondano Olot sono di origine vulcanica e fanno parte del Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa (http://parcsnaturals.gencat.cat/garrotxa), che si estende su una superficie di 150 kmq. L'attività vulcanica cominciò a manifestarsi in questa zona circa 350.000 anni fa e l'ultima eruzione risale a 11.500 anni fa. Dal momento che la placca tettonica africana e quella euroasiatica si avvicinano sempre più (al ritmo di 2 cm all'anno), di tanto in tanto si verificano piccole scosse che fanno tremare la Garrotxa; sono infatti oltre un centinaio i terremoti che scuotono la Catalogna ogni anno (alcuni dei quali appena percepibili). Ma i vulcani dormono da tempo sotto una coltre di prati e querceti.

Nel parco ci sono circa 40 coni vulcanici, alti fino a 160 m e del diametro di 1,5 km. Ammantati di vegetazione rigogliosa, risultato del suolo fertile e del clima umido, creano un paesaggio di intensa bellezza. La zona più interessante del parco è quella compresa tra Olot e il grazioso villaggio di Santa Pau, 10 km a sud-est.

Che cosa vedere

Santa Pau VILLAGGIO

(GI524, Santa Pau) Con il suo dedalo di stradine acciottolate che, tra angoli pieni di fiori e botteghe che vendono ceramiche, conducono fino ai suggestivi portici di Plaça Major, il villaggio medievale di Santa Pau è senza dubbio il più incantevole della zona della Garrotxa. La piazza principale è dominata da un castello del XIII secolo.

Castellfollit de la Roca VILLAGGIO

(GI522, Castellfollit de la Roca) Nella regione della Garrotxa, una delle viste più interessanti sul piano geologico, al di là delle colline, è la cittadina di Castellfollit de la Roca (10 km a nord-est di Olot), situata in bilico sul bordo di una scogliera di basalto annerita formata da due colate di lava sovrapposte. Il punto migliore per ammirarla è la strada che corre ai piedi della città, nei pressi dell'Hostal Mont-Rock.

Monestir de Sant Joan les Fonts MONASTERO

(www.turismesantjoanlesfonts.com; Sant Joan les Fonts; ⏲12-14 sab e dom) FREE Questo grande monastero romanico in riva a un fiume è nascosto all'estremità settentrionale di Sant Joan les Fonts, 6 km a nord-est di Olot. La chiesa in pietra locale rosa, con la sua inconfondibile sagoma e il campanile in pietra, risale al XII secolo.

Attività

Nel parco naturale ci sono 28 km di sentieri escursionistici, quasi tutti ben segnati. Presso l'ufficio turistico (p201) e il Casal dels Volcans (p201) a Olot potrete procurarvi utili cartine escursionistiche e informazioni sui sentieri.

Dai **parcheggi** situati nei pressi di Olot e di Santa Pau partono alcuni facili percorsi che raggiungono direttamente i coni vulcanici. Le colate laviche di basalto nei pressi della cittadina di **Sant Joan les Fonts** sono uno scenario di grande fascino in cui camminare; i percorsi sono segnalati a partire dall'ufficio turistico cittadino. Una delle escursioni più popolari del parco è quella che sale al cratere del **Volcà de Santa Margarida**, dove sorge una cappella romanica; il sentiero, lungo 2 km, parte da un parcheggio segnalato lungo la GI524, 3 km a ovest di Santa Pau.

Pernottamento

Camping Ecològic Lava CAMPEGGIO €

(☎972 68 03 58; www.campinglava.com; Carretera Olot–Santa Pau (GI524), Km 7; automobile

e tenda/adulti/bambini €17/8/7; P) Questo campeggio, immerso nel verde del Parc Natural della Garrotxa, 6 km a sud-est di Olot, è aperto tutto l'anno e offre molti servizi utili, tra cui lavanderia, docce calde e internet, oltre ad ampi spazi all'aperto, una piscina (solo in estate), un ristorante e attività come escursionismo ed equitazione. Sono disponibili anche bungalow che possono ospitare da quattro a 10 persone (quadruple €90).

Cal Sastre BOUTIQUE HOTEL €€
(972 68 00 95; www.calsastre.com; Plaça dels Balls, Santa Pau; doppie €120-160;) Nascosto all'interno di due case del XV secolo squisitamente rinnovate, dietro archi medievali, il Cal Sastre dispone di otto camere caratterizzate da un fascino d'altri tempi, con letti dalla testiera dorata e vasche con i piedini da leone all'interno di scintillanti bagni moderni. Si trova proprio di fronte al castello, nel cuore del grazioso villaggio di Sant Pau, annesso al ristorante di famiglia.

Mas La Ferreria BOUTIQUE HOTEL €€€
(972 29 13 45; www.hotelmaslaferreria.com; Santa Margarida de Bianya; camere con prima colazione €155-200; P) Il magnifico connubio di fascino storico, stile contemporaneo e servizio personale fa di questo boutique hotel un vero bijou. All'interno di una casa di campagna del XIV secolo elegantemente ristrutturata, 8 km a nord-ovest di Olot, il Mas La Ferreria ha sei camere arredate tutte in modo diverso (alcune con terrazze o letti a baldacchino) che esaltano l'architettura originale dell'edificio, tra colori dalle sfumature rilassanti e pareti in pietra a vista. La minuscola piscina di acqua salata si affaccia sulla natura selvaggia della regione vulcanica della Garrotxa.

Per/dal Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa

TEISA (www.teisa-bus.com) gestisce autobus in partenza dal principale nodo dei trasporti della Garrotxa che collegano Olot a Girona (da €7,25 a €8,50, da 1 h a 1 h 30 min, da 8 a 30 corse al giorno), in alcuni casi via Besalú (€3,90, 40 min, da 12 a 25 corse al giorno), e Barcellona (da €16 a €19, da 1 h 30 min a 2 h 30 min, da 9 a 11 corse al giorno).

Trasporti locali

Il modo migliore per esplorare la Garrotxa consiste nel noleggiare un'automobile o una bicicletta. I trasporti pubblici nella regione sono sporadici, ma **TEISA** (www.teisa-bus.com) gestisce autobus tra Olot e Castellfollit de la Roca (€1,70, 15 min, da 6 a 23 corse al giorno) via Sant Joan de les Fonts (€1,70, 10 min).

Ripoll

POP. 9270 / ALT. 691 M

Ripoll è una cittadina anonima, che tuttavia merita una sosta per l'arte romanica che si può ammirare nel bellissimo monastero situato proprio nel cuore della città e in un altro monastero che si trova nei pressi, nella minuscola Sant Joan de les Abadesses (p203), 10 km a nord-est.

Ripoll può definirsi, non senza ragione, il luogo di nascita della Catalogna. Nel IX secolo fu infatti la base da cui il potente signore locale Goffredo il Villoso (Guifré el Pilós) riuscì nell'impresa di unire diverse province della marca franca situate lungo il versante meridionale dei Pirenei. Goffredo divenne il primo conte di Barcellona e, per favorire il ripopolamento delle valli dei Pirenei, fondò il Monestir de Santa Maria, il monastero più potente della Catalogna medievale, dove poi sarebbe stato sepolto.

Ripoll si trova in comoda posizione per raggiungere a piedi i vulcani spenti della Garrotxa, situati 30 km a est, o i vertiginosi sentieri e le piste da sci della Vall de Ribes, 13 km più a nord.

Che cosa vedere

Monestir de Santa Maria MONASTERO
(www.monestirderipoll.cat; Plaça de l'Abat Oliba; interi/bambini €5,50/2,75; 10-14 e 16-19 apr-set, 10-13.30 e 15.30-18 lun-sab, 10-14 dom ott-marzo) Consacrato nell'888 d.C., il Monestir de Santa Maria fu il cuore spirituale e culturale della Catalogna dalla metà del X secolo alla metà dell'XI secolo. Intorno al 1100 la **basilica** a cinque navate venne dotata di un portale in pietra che è ritenuto tra le massime espressioni dell'arte romanica spagnola. All'interno della ben restaurata basilica si possono ammirare gli stupendi mosaici del pavimento, una mostra sulle Bibbie di Ripoll (rari manoscritti miniati realizzati tra il 1008 e il 1020) e la **tomba di Goffredo il Villoso**, fondatore del monastero.

Pernottamento

La Trobada HOTEL €€
(972 70 23 53; www.latrobadahotel.com; Passeig del Compositor Honorat Vilamanyà 4; singole €42-47, doppie €70-100, triple €88-98; P) Pulito, semplice e gestito da persone gentili e pre-

murose, La Trobada è la sistemazione più accogliente di Ripoll. Le camere sono disadorne ma ben tenute, e molte offrono una bella vista verso il Monestir de Santa Maria; quelle nella parte anteriore dell'edificio sono più eleganti. Il ristorante serve semplici piatti catalani ed è specializzato in *carnes a la piedra* (carne cotta sulla pietra).

Informazioni

Oficina de Turisme de Ripoll (☎ 972 70 23 51; www.ripoll.cat/turisme; Plaça del Abat Oliba; ⏲ 10-14 e 16-19 lun-sab apr-set, 10-13.30 e 15.30-18 lun-sab ott-marzo, 10-14 dom tutto l'anno) Situato accanto al Monestir de Santa Maria, ospita un centro didattico dedicato alla storia della città e del monastero.

Per/da Ripoll

Da Ripoll partono tutti i giorni treni *rodalies* (linea R3) per Barcellona (€9, 2 h, da 11 a 17 partenze al giorno) via Vic (€6,15, 40 min). A nord di Ripoll, i treni raggiungono Ribes de Freser (€2,50, 20 min, 8 partenze al giorno) e Puigcerdà (€5, 1 h, da 6 a 7 partenze al giorno).

Vall de Núria e Ribes de Freser

Tre piccole cittadine si trovano nella Vall de Ribes e nella Vall de Núria, a sud-est di Cerdanya e a nord di Ripoll. Qui colline frastagliate di spettacolare bellezza, pinete e valli profonde sono strette fra la Serra Cavallera e la Serra de Montgrony, due catene che si estendono verso nord fino alle montagne del Capçaleres del Ter i del Freser.

Nella Vall de Ribes si cela la piccola ma ben organizzata cittadina di **Ribes de Freser**, 13 km a nord di Ripoll. Proseguendo per altri 6 km in direzione nord si incontra **Queralbs**, un incantevole villaggio di case in pietra abbarbicato a un'altitudine di 1180 m, dove sorge una chiesa del X secolo con un portico in stile romanico. Più avanti, e accessibile soltanto con la *cremallera*, si trova **Núria** (1960 m). Questa valle sublime ospita il santuario dell'immagine della Mare de Déu de Núria, anche se in inverno gli appassionati di sport invernali sono numerosi quanto i pellegrini. Il tragitto in *cremallera* fino a Núria meriterebbe una gita in giornata soltanto per la vista: il treno sferraglia tra pietrisco screziato di licheni, cascatelle, macchie di foresta e valli mozzafiato.

Che cosa vedere e fare

Durante la stagione invernale, Núria si trasforma in una piccola **stazione sciistica** (☎ 972 73 20 20; www.valldenuria.cat/hivern; Núria; skipass giornaliero e treno interi/bambini €30/23; ⏲ dic-marzo; 🚻), mentre nei mesi estivi arrivano numerosi escursionisti.

La Vall de Núria vanta alcuni incantevoli **sentieri escursionistici** ben segnalati; presso l'ufficio turistico (p204) di Núria sono in

VALE IL VIAGGIO

SANT JOAN DE LES ABADESSES

Chi è la persona che galoppa tra le colline intorno a **Sant Joan de les Abadesses** (10 km a nord-est di Ripoll lungo la N260 verso Olot) nelle notti di tempesta, avvolta dalle fiamme e accompagnata da feroci cani neri? Se credete alle favole, è il leggendario conte maledetto Arnau, il cui legame con il **Monestir de Sant Joan de les Abadesses** (www.monestirsantjoanabadesses.cat; Plaça de l'Abadia; interi/bambini €3/gratuito; ⏲ 10-19 lug e agosto, 10-14 e 16-19 mag, giu e set, 10-14 e 16-18 ott, marzo e apr, 10-14 lun-ven, 10-14 e 16-18 sab e dom nov-feb) ha dato origine a una serie di cupe storie. Il monastero, fondato nell'887 da Goffredo il Villoso, merita una visita sia per i suoi tesori architettonici sia per la leggenda del conte.

Oltre all'**ufficio turistico** (☎ 972 72 05 99; www.santjoandelesabadesses.cat; Plaça de l'Abadia 9; ⏲ 10-14 e 16-19 lun-sab, 10-14 dom) di Sant Joan, il trecentesco **Palau de l'Abadia** ospita un'affascinante **mostra audiovisiva** (€2,50) che illustra l'origine della leggenda del conte Arnau.

Se volete fermarvi per la notte a Sant Joan, l'**Hotelet de St Joan** (☎ 872 59 96 99; www.hoteletdestjoan.com; Carrer del Mestre Josep Maria Andreu 3; camere €75-95; ❄ 🛜) è un elegante boutique hotel minimalista in stile industrial-chic, che offre 10 camere nei rilassanti toni del grigio e una buona prima colazione (€8).

TEISA (www.teisa-bus.com) gestisce un servizio di autobus da Ripoll, assicurando più di una corsa all'ora nei giorni feriali e una corsa ogni due ore nei weekend (€2,20, 20 minuti).

vendita le cartine (€4). Una delle passeggiate più belle e popolari che si possano fare in questa zona è il **Camí Vell**, che conduce attraverso la gola da Núria a Queralbs (da due a tre ore, 8 km); calcolate il doppio del tempo se decidete di compiere l'ascesa.

Da Núria, è anche possibile raggiungere diverse vette situate a quote comprese tra i 2700 m e i 2900 m sulla dorsale principale dei Pirenei; a titolo puramente indicativo, tenete presente che ognuno di questi itinerari richiede per la sola andata da due ore e mezzo a quattro ore di cammino (tra i 4 e i 9 km). La vetta più nota di questa zona è il **Puigmal** (2909 m).

★Santuari de la Mare de Déu

CHIESA

(www.valldenuria.cat; Núria; 8-18) FREE Il punto più alto della regione (in senso letterale e figurato) è il santuario (1911) insolitamente austero di Núria, situato al centro di un edificio (oggi un albergo) che sembra un triste collegio. Un passaggio color pastello decorato in oro conduce i visitatori dalla chiesa principale al livello superiore, che custodisce la statuetta della **Mare de Déu de Núria** posta sopra l'altare. Maria, avvolta da un manto stellato, siede con espressione regale accanto a Gesù fanciullo. La statua in stile romanico risale al XII, anche se secondo i fedeli sarebbe stata scolpita da sant'Egidio nel 700 d.C.

Di primo acchito l'aspetto spoglio del santuario di certo non entusiasma, soprattutto dopo gli ampi panorami della valle e delle montagne che si ammirano sulla strada per Núria. Tuttavia, la vista, la statua di Maria e il folklore che avvolge il luogo ne fanno una meta interessante.

Pernottamento e pasti

Alberg Pic de l'Àliga

OSTELLO €

(972 73 20 48; www.xanascat.cat; Núria; letti in camerata con prima colazione under/over 30 €21/25; dic-ott) Vi piace l'idea di dormire in un posto economico a 2120 m sul livello del mare? Questo ostello della gioventù occupa un lodge spazioso situato presso la stazione di arrivo della *telecabina* che sale da Núria. Le camerate possono ospitare da tre a 18 persone e l'ostello ha un caffè, giochi da tavolo e una sala comune dove potrete trascorrere un po' di tempo con altri viaggiatori. Consultate il sito internet per sapere i periodi di chiusura stagionale.

★Hotel Els Caçadors

HOTEL €€

(972 72 70 77; www.hotelsderibes.com; Carrer de Balandrau 24-26, Ribes de Freser; singole/doppie a partire da €70/88; dic-ott;) Gestito dalla stessa famiglia dal 1920, questo albergo è una vera e propria istituzione locale, con camere spaziose di tre categorie: 'bronzo', con toni beige e arredi in legno, 'argento', con un maggior numero di comfort e lucernario, balcone o vasca con idromassaggio, e 'oro', ossia le camere e suite più lussuose, pensate per le fughe romantiche. All'ultimo piano ci sono una lounge e un terrazzo dotato di vasca con idromassaggio con vista sulle montagne.

L'apprezzato **ristorante** (972 72 70 06; www.hotelsderibes.com; Carrer de Balandrau 24-26, Ribes de Freser; portate principali €14-19; 8-10.30, 13-15.45 e 20.30-22 lun-sab, 8-10.30 e 13-15.45 dom dic-ott) prepara eccellenti piatti catalani, come cannelloni ai calamari o nasello al forno con gamberoni; a pranzo nei giorni feriali propone un menu a prezzo fisso da tre portate (€17).

Hostal les Roquetes

HOSTAL €€

(972 72 73 69; www.hostalroquetes.com; Carretera de Ribes 5, Queralbs; singole €38, doppie €68-78; P) Questa accogliente guesthouse in pietra è situata proprio sopra la stazione ferroviaria di Queralbs, quindi costituisce un'ottima base per le camminate o le escursioni in giornata a Núria con la *cremallera*. Le camere sono ampie, semplici e pulite, e alcune hanno un balcone con una vista fantastica sulle montagne. Il ristorante dal buon rapporto qualità-prezzo prepara pasti sostanziosi adatti agli escursionisti, con piatti come *botifarra* (salsiccia catalana), enormi *entrepans* (panini imbottiti) e insalate con formaggio caprino (menu da tre portate €12).

Informazioni

Oficina de Turisme de Núria (972 73 20 20; www.valldenuria.com; Núria; 9-14 e 15-16.45 lun-ven, 9.15-17.45 sab e dom) Accanto al santuario di Nuria.

Oficina de Turisme de Ribes de Freser (972 72 77 28; www.vallderibes.cat; Carretera de Bruguera 2, Ribes de Freser; 10-14 e 16-18 margio, 10-14 e 16-19 ven e sab, 10-14 dom) Situato all'ingresso meridionale della città.

Per/dalla Vall de Núria e Ribes de Freser

Ci sono due stazioni ferroviarie a Ribes de Freser, entrambe sulla linea della *cremallera* per Núria (che non è raggiungibile in automobile).

Ribes-Enllaç, subito a sud della città, è servita da treni *rodalies* per Barcellona (€10, da 2 h a 2 h 30 min, 7 partenze al giorno) e Ripoll (€2,50, 20 min, 8 partenze al giorno).

Ribes-Vila, situata in posizione più centrale, è una fermata della *cremallera* tra Ribes-Enllaç e Queralbs. I treni della **cremallera** (www.vallde nuria.cat; Ribes de Freser–Núria andata e ritorno interi/bambini €25/15) fanno la spola tra Ribes de Freser e Núria (da 35 a 40 min) via Queralbs (da 15 a 20 min) ogni 50 minuti dalle 7.50 alle 18.20 in alta stagione e con minore frequenza nel resto dell'anno. Ci sono parcheggi a Ribes-Vila e Queralbs per chi fa l'escursione in giornata fino a Núria con la *cremallera*; in alta stagione, però , sono spesso al completo.

Cerdanya

La pittoresca regione della Cerdanya, come la zona francese della Cerdagne situata oltre il confine, si estende in un verde bacino pianeggiate delimitato a est e a ovest dalle vette dei Pirenei. Sebbene la Cerdanya e la Cerdagne, che un tempo costituivano un'unica contea catalana, siano state divise dalla Pace dei Pirenei nel 1659, su entrambi i lati del confine si parla il catalano. In estate escursionisti e appassionati di mountain bike convergono a Puigcerdà, la principale città della regione, e a Llívia, la graziosa città vicina, mentre d'inverno sciatori e snowboarder raggiungono le piste di La Molina e Masella. La Cerdanya costituisce anche un ottimo punto di partenza per escursioni e arrampicate sulla Serra del Cadí (p207) a sud-ovest.

Puigcerdà

POP. 6800 / ALT. 1202 M

Situata a soli 2 km dal confine francese, Puigcerdà risale al XII secolo, ma purtroppo la maggior parte dei suoi edifici storici venne distrutta durante la guerra civile. In precedenza era il ritrovo estivo preferito della borghesia catalana del XIX secolo. Oggi, la città è essenzialmente una stazione di passaggio, ma è una località vivace, con buoni negozi e ristoranti, un'atmosfera cordiale e un grazioso lago, piena di escursionisti d'estate e popolare base sciistica nella stagione invernale. Nel raggio di 45 km si trovano infatti una decina di stazioni sciistiche spagnole, andorrane e francesi.

Che cosa vedere

Església de Santa Maria TORRE

(Plaça Santa Maria; torre interi/bambini €1,50/gratuito; 9.30-13 e 16.30-19 lun-ven, 10.15-13 e 17-19.30 sab, 10.15-13 dom) Resta soltanto la torre della secentesca Església de Santa Maria. Ciò nonostante, questa tozza struttura gotica domina la vivace Plaça Santa Maria. La scalinata interna dà accesso alla torre.

Pernottamento e pasti

Sant Marc CASA RURAL €€

(972 88 00 07; www.santmarc.es; Camí de Sant Marc 34; singole/doppie con prima colazione €70/100; P) Un ampio parco alberato e

SI DICE SUL POSTO

DRAGHI, GIGANTI E TESTE GROSSE

I falò e gli spettacoli pirotecnici rivestono un ruolo di primo piano in molte feste spagnole, ma la Catalogna aggiunge un tocco speciale con il *correfoc* (corsa con il fuoco), durante il quale alcune persone travestite da diavoli (e da draghi) corrono per le strade tra la folla con petardi e fuochi artificiali.

Il *correfoc* fa spesso parte del programma della *festa major*, la festa annuale più importante di una cittadina o di un villaggio, che si tiene di solito nei mesi di luglio o agosto. Fanno parte della *festa major* anche la *sardana* (danza regionale della Catalogna) e i *gegants*, spettacolari pupazzi alti fino a 5 m che sfilano lungo le vie e danzano nelle piazze. Praticamente ogni località possiede la propria coppia di giganti (in genere maschio e femmina), e alcune arrivano ad averne fino a sei coppie. I giganti sono accompagnati da grotteschi 'nani' noti con il nome di *capgrossos* ('teste grosse').

Durante **La Nit de Sant Joan** (Notte di san Giovanni, il 23 giugno), agli angoli delle strade e nelle piazze cittadine vengono allestiti grandi falò per festeggiare contemporaneamente il solstizio d'estate e la vigilia della festa del santo, e gli spettacoli pirotecnici si protraggono per tutta la notte. La festa pirotecnica per eccellenza è **La Patum de Berga** (www.lapatum.cat), 30 km a ovest di Ripoll. La serata, che vede protagonisti angeli, diavoli, mostri dall'aspetto di muli, nani, giganti e uomini coperti d'erba che ballano e sputano fuochi artificiali, culmina in una baraonda di fuoco e di fumo. La Patum cade il giorno del Corpus Domini (il giovedì successivo all'ottava domenica dopo Pasqua).

letti sontuosi con piumini d'oca vi attendono in questa *casa rural* 2 km a sud del centro di Puigcerdà. Le camere spaziose hanno il pavimento in legno e sono arredate in modo elegante con riposanti tonalità crema; si può andare a cavallo e usufruire di un'incantevole piscina e degli ampi spazi all'aperto. La deliziosa prima colazione è servita nel ristorante dalle pareti in pietra, specializzato in piatti che esaltano al meglio le carni e i formaggi locali.

Hotel Parada Puigcerdà BOUTIQUE HOTEL €€
(✆972 14 03 00; www.hotelparadapuigcerda.com; Plaça de l'Estació; singole/doppie €63/79; 🛜) Chi se lo immaginava che le stazioni ferroviarie potessero avere tanto stile? Nascosto all'interno della novecentesca stazione in mattoni rossi di Puigcerdà, questo boutique hotel conserva l'affascinante architettura originale, combinandola con interni completamente rinnovati. Le 28 camere sobrie e pulite sono arredate nei toni del grigio e del bianco, e quelle all'ultimo piano hanno soffitti mansardati con travi in legno. Le caratteristiche più vistose solo le vasche con idromassaggio e, in alcuni casi, le docce direttamente in camera.

La Caixeta TAPAS, INTERNAZIONALE €
(✆619 202174; www.facebook.com/caixetabistro; Carrer Querol 22; piatti €5-14; ⏲19.30-2 mar-ven, 12-16 e 19.30-2 sab e dom; 🛜✎) Pareti rivestite da blocchi di legno, mobili scompagnati e decorazioni artistiche: questo vivace caffè-bistrò-bar valica il confine tra Francia e Spagna con le sue tapas creative splendidamente presentate, che spaziano dal camembert al guacamole casalingo, dalle quiches del giorno alle insalate, dai mini-hamburger alle *torrades* (fette di pane tostato guarnite con ingredienti vari) fino ai salumi catalani. Inoltre serve cupcake, cocktail e generosi bicchieri di vino francese.

TapaNyam CATALANO, TAPAS €€
(✆972 88 23 60; Plaça de l'Alguer 2; tapas €4,50-13; ⏲8-24 mer-dom) Abbinate freschi vini catalani e bei panorami in questo accogliente ristorante. I clienti nel dehors possono ammirare la vista sui tetti di ardesia di Puigcerdà e sui prati verdi che si estendono fino alle pendici dei Pirenei gustando le specialità locali, come *trinxat* (piatto a base di patate, cavolo e maiale), lumache alla griglia ed entrecôte di Girona in salsa al pepe verde, o le ottime tapas a base di cozze, polpo e formaggi di montagna.

Informazioni

Oficina de Turisme de la Cerdanya (✆972 14 06 65; N260; ⏲9-13 e 15.30-19 lun-sab, 10-13 dom) Si trova sulla strada principale, 1 km a sud-ovest del centro.

Oficina de Turisme de Puigcerdà (✆972 88 05 42; Plaça Santa Maria; ⏲9.30-13.30 e 16.30-19.30 lun-ven, 10-13.30 e 17-20 sab, 10-13.30 dom) Si trova all'interno di un'antica torre nel centro di Puigcerdà.

Per/da Puigcerdà

ALSA (www.alsa.es) gestisce autobus per/da Barcellona (€20, 3 h 15 min, da 1 a 2 corse al giorno) e La Seu d'Urgell (€6,90, 1 h, da 4 a 6 corse al giorno), che fermano in **Plaça de l'Estació**, accanto alla stazione ferroviaria, immediatamente a sud-ovest del centro, e in Plaça Barcelona.

I treni *rodalies* collegano Puigcerdà con Barcellona (€12, 3 h, 6 partenze al giorno) via Ribes de Freser (45 min), Ripoll (1 h) e Vic (1 h 45 min). Quattro treni al giorno proseguono fino a Latour-de-Carol (Lo Tor de Querol, in catalano), oltre il confine, da dove si può proseguire utilizzando i treni della rete ferroviaria francese.

Da Barcellona, la C16 raggiunge Puigcerdà attraverso il Túnel del Cadí (€11). Puigcerdà è raggiunta anche dalla pittoresca N260 proveniente da Ribes de Freser, a sud-est. Il principale valico di confine per la Francia si trova a Bourg-Madame, 1 km a est del centro di Puigcerdà

Llívia

POP. 1400 / ALT. 1224 M

Osservate con attenzione i confini tra la Spagna e la Francia sulla cartina. Situata appena 6 km a nord-est di Puigcerdà, tra prati verdi e piccoli villaggi francesi, Llívia è una minuscola enclave catalana oltre il principale confine tra la Francia e la Spagna. In base alla Pace dei Pirenei del 1659, la Spagna fu costretta a cedere alla Francia 33 villaggi, ma Llívia era una 'cittadina' e quindi rimase possedimento spagnolo con i 13 kmq del suo territorio comunale. Questa località è molto più di una stranezza cartografica, con il suo incantevole centro medievale e un numero sorprendente di ottimi ristoranti. La maggior parte dei visitatori la frequenta per fare escursioni tra le colline in estate e per accedere alle stazioni sciistiche situate sui versanti spagnolo e francese dei Pirenei in inverno.

Che cosa vedere

I siti d'interesse turistico di Llívia si trovano nel minuscolo nucleo medievale, in prossimità del punto più alto dell'abitato (a est).

Castell de Llívia

CASTELLO

(24 h) FREE Anche se del castello in rovina di Llívia rimane poco più delle mura, vale la pena di fare la scarpinata di 15 minuti per ammirare le meravigliose vedute sulla campagna francese. I lavori di restauro hanno riportato alla luce parti della fortezza risalenti al IX secolo.

Església de Mare de Déu dels Àngels

CHIESA

(orario variabile) La chiesa cinquecentesca di Llívia, in stile tardo-gotico, è racchiusa tra tre torri difensive e contiene un fonte battesimale d'epoca romanica.

Museu Municipal

MUSEO

(Carrer dels Forns 10; interi/bambini €3,50/1; 10-20 metà lug-agosto, 10-14 e 16-18 mar-ven, 11-14 e 16-20 sab e dom set-metà lug) Allestito all'interno di quella che da alcuni è considerata la farmacia più antica d'Europa (risalente al 1415 e in attività fino al 1926), questo museo multimediale e plurilingue ripercorre la storia della regione dal Neolitico ai giorni nostri.

Pernottamento e pasti

★Set Terres

BOUTIQUE HOTEL €€

(972 89 64 99; www.setterres.com; Carrer Puigcerdà 8; camere con prima colazione €90-170;) Un'affiatata coppia di coniugi ha trasformato le stalle della casa di famiglia, risalente al 1772, in un delizioso boutique hotel. Ci sono solo sette camere, tutte diverse l'una dall'altra, progettate in uno stile country-chic minimale ma accogliente, che incorpora pareti in pietra viva, decorazioni bianche e, nelle tre camere all'ultimo piano, soffitti mansardati. È un posto speciale e romantico, che per la prima colazione propone un buffet di prodotti locali preparato con amore.

★Can Ventura

CATALANO, FUSION €€

(972 89 61 78; www.canventura.com; Plaça Major 1; portate principali €14-20; 13.30-15.30 e 20-22.30, chiuso dom a cena, lun e gio approssimativamente set-giu) Piatti catalani preparati con grande cura e un tocco francese. Come ben si addice a un ristorante che occupa un edificio del 1791, il menu di questo eccellente locale tra il rustico e il moderno privilegia i sapori catalani tradizionali, come il polpo alla griglia, l'agnello cotto lentamente e il *trinxat*, ma è possibile gustare anche qualche piatto della cucina fusion asiatica. I dessert, come la vellutata mousse allo yogurt con frutti di bosco o il fondente al cioccolato senza glutine, sono irresistibili.

Informazioni

Oficina de Turisme (972 89 63 13; www.llivia.org; Carrer dels Forns 10; 10-20 metà lug-agosto, 10-14 e 16-18 mar-ven, 11-14 e 16-20 sab e dom set-metà lug) All'interno del Museu Municipal.

Per/da Llívia

ALSA (www.alsa.es) gestisce da quattro a otto autobus al giorno tra Puigcerdà e Llívia (€1,70, 20 min).

DESTINAZIONI INSOLITE

SERRA DEL CADÍ

I pittoreschi villaggi e le cime montuose della spettacolare **Serra del Cadí** offrono escursioni eccellenti a quanti dispongono dell'esperienza necessaria e dell'attrezzatura adeguata. La vetta più notevole della catena è il **Pedraforca** (Forcone di Pietra; 2497 m), dove troverete le vie d'arrampicata più impegnative della Catalogna, mentre sulla catena principale del Cadí, che fa parte dei 410 kmq del **Parc Natural Cadí-Moixeró** (http://parcsnaturals.gencat.cat/ca/cadi), ci sono diversi *refugis* con personale dove si può fare tappa durante gli impegnativi trekking della durata di più giorni.

I villaggi che si possono utilizzare come base per esplorare la zona sono allineati lungo le pittoresche B400 e C563, tra la C16 per Puigcerdà e la C14 per La Seu d'Urgell. Tra questi figurano **Saldes** (una popolare base escursionistica all'ombra di Pedraforca), **Gósol** (dominata da un castello in rovina risalente all'XI secolo), **Josa de Cadí** e **Tuixent**. I posti migliori dove reperire tutte le informazioni utili sono il **Centre del Parc Natural del Cadí-Moixeró** (938 24 41 51; http://parcsnaturals.gencat.cat/cadi; Carrer de la Vinya 1, Bagà; 9-13 e 16-19 lun-sab, 9-13 dom lug-set, 8-15 lun-gio, 8-15 e 16-18.30 ven, 9-13 e 16-20.30 sab, 9-13 dom ott-giu) a Bagà e l'**ufficio informazioni** (938 25 80 05; www.elbergueda.cat; Saldes; 9-14 mar, 9-14 e 16-19 mer-dom) di Saldes, entrambi situati sul versante orientale della Serra. Nella valle si possono anche fare belle gite in automobile; un percorso più lungo ma davvero spettacolare va da Puigcerdà a La Seu d'Urgell.

La Molina e Masella

Queste località sciistiche si trovano sui due versanti della **Tosa d'Alp** (2537 m), 15 km a sud di Puigcerdà, e sono collegate da un impianto di risalita chiamato Alp 2500. Le stazioni sciistiche di La Molina e Masella dispongono complessivamente di 141 km di piste di ogni grado di difficoltà, situate ad altitudini comprese fra 1600 m e oltre 2500 m. Presso entrambe le stazioni sciistiche troverete centri che noleggiano l'attrezzatura e scuole di sci; La Molina è più adatta ai principianti. Gli skipass coprono l'intera zona.

La Molina è la stazione sciistica più antica di tutta la Spagna, fondata intorno al 1940. Nei mesi estivi offre la possibilità di praticare diverse attività all'aperto, tra cui canyoning e yoga, e dispone di un mountain bike park, di un centro che noleggia quad e di altre strutture.

Pernottamento e pasti

Hotel Adserà HOTEL €€

(☎ 972 89 20 01; www.hoteladsera.com; Carrer Pere Adserà, La Molina; singole/doppie/triple/quadruple con prima colazione €78/130/162/195; dic-Pasqua e lug-metà set; P) Decisamente diverso dai grandi resort moderni, questo accogliente albergo si trova in un edificio storico in pietra ricco di atmosfera. Situato appena 2,5 km sotto le piste, è un posto eccellente per le famiglie, con attività giornaliere per i bambini, una sala giochi, un giardino, una piscina e un ristorante. Le camere sono semplici e un po' antiquate, ma assolutamente confortevoli, e il personale è sempre prodigo di consigli.

Per/da La Molina e Masella

Durante la stagione sciistica, nei weekend un autobus fa servizio tra la *telecabina* (funivia) della Molina e Llívia (1 h 15 min) via Puigcerdà (1 h), con partenza da Llívia alle 7.40 e ritorno alle 14.30. Inoltre, ogni 30 minuti-un'ora ci sono autobus in servizio tra La Molina centro e le piste (€2), che partono in coincidenza con i treni *rodalies* provenienti da Puigcerdà (20 min, 6 corse al giorno).

La Seu d'Urgell

POP. 10.930 / ALT. 691 M

Adagiata in una vallata, la vivace cittadina di La Seu d'Urgell è la porta d'accesso spagnola allo stato di Andorra (p210), 10 km più a nord. La Seu sfoggia un bel nucleo medievale ricco di archi e strade in pietra, dominato da una splendida cattedrale romanica. Dopo aver cacciato i musulmani da questa parte dei Pirenei all'inizio del IX secolo, i franchi scelsero La Seu come sede della diocesi e capoluogo dei conti di Urgell; la cittadina resta tuttora un'importante sede episcopale e di mercato.

Che cosa vedere

★Catedral de Santa Maria e Museu Diocesà CATTEDRALE

(Plaça dels Oms; interi/bambini €4/gratuito; 10-13.30 e 16-19 lun-sab giu-set, 10-13.30 e 16-18 lun-sab ott-mag) La Catedral de Santa Maria, risalente al XII secolo, domina il centro storico di La Seu d'Urgell. Costruita in arenaria chiara, è uno degli edifici romanici più belli di tutta la Catalogna. Il suo pregevole chiostro è ricco di suggestivi capitelli scolpiti, animali mitologici e doccioni. Il magnifico **museo** annesso custodisce numerosi affreschi romanici provenienti da varie chiese, oltre a una copia del **Beatus de Liébana** del X secolo, tra i più affascinanti manoscritti miniati medievali, di cui oggi sopravvivono appena 25.

Accanto al chiostro si trova la romanica **Església de Sant Miquel** dell'XI secolo, più rustica e piacevolmente priva di ornamenti; i suoi affreschi del XIII secolo si possono ammirare nel Museu Nacional d'Art de Catalunya (p119) di Barcellona.

Pernottamento e pasti

Groc Rooms APPARTAMENTI, GUESTHOUSE €€

(☎ 644 966034; Carrer Major 59; doppie €65-77, triple €85-135, quadruple €143; P) Nei quattro appartamenti di charme di questa casa antica splendidamente restaurata, specchi vintage, vecchi caminetti e pavimenti con piastrelle d'epoca originali si sposano con uno stile colorato e contemporaneo. L'enorme loft con cucina può ospitare da quattro a otto persone, mentre gli altri appartamenti sono più simili a camere accoglienti ed eleganti; la suite dispone di vasca da bagno in camera. Il personale vi accoglierà in modo cordiale.

Parador de La Seu d'Urgell HOTEL STORICO €€

(☎ 973 35 20 00; www.parador.es; Carrer de Sant Domènec 6; camere €75-125; P) Pur essendo meno sontuoso di certi *paradores* spagnoli, questo gradevole albergo ha camere disadorne e moderne disposte intorno a un elegante chiostro rinascimentale, che sotto i suoi archi in pietra ospita un bar-caffè. La sera i

corridoi sono illuminati da luci colorate e ci sono un buon ristorante (menu da tre portate €29) e una piscina al coperto. L'hotel si trova nei pressi della cattedrale di La Seu d'Urgell.

PKtus CATALANO €€
(973 35 08 46; Carrer de la Creu 14; piatti €10-16; 13-15.30 e 20.30-22.30 mar-sab;) Moderno, piccolo e accogliente, il PKtus propone un breve menu di deliziosi prodotti da gastronomia, con ottimi formaggi, pâté, crocchette e prosciutti e alcuni piatti caldi ben preparati come fonduta e hamburger, il tutto accompagnato da vini di qualità. I veri protagonisti sono i prodotti locali, di ottima qualità.

Les Tres Portes CATALANO €€
(973 35 56 58; restaurantlestresportes@gmail.com; Avinguda Joan Garriga i Massó 7; portate principali €10-20; 13.30-15.30 e 20.30-22.30 lun-sab, 13.30-15.30 dom) Qui potrete gustare sapori di stagione, piattini degustazione con calamari all'andalusa, *patatas bravas* (patate in una salsa di pomodoro piccante), polipo alla galiziana e *percebes* (crostacei tipici della zona) o una ricca scelta di piatti tipici della cucina catalana come il coniglio alla griglia. La sala ha colori caldi e vivaci, e il tranquillo giardino è perfetto per mangiare all'aperto durante l'estate. C'è anche un menu a prezzo fisso da tre portate (€19).

Informazioni

Turisme La Seu (973 35 15 11; www.turismeseu.com; Carrer Major 8; 10-14 e 16-19 lun-sab, 10-13 dom, chiuso dom approssimativamente ott-marzo) Questo utile ufficio turistico situato di fronte alla cattedrale distribuisce un opuscolo che illustra varie passeggiate a tema storico e ospita una mostra sulla storia della cittadina.

Per/da La Seu d'Urgell

La **stazione degli autobus** (Carrer Mont) si trova ai margini settentrionali del centro storico. **ALSA** (www.alsa.es) gestisce autobus per Barcellona (€28, da 3 h a 3 h 30 min, da 8 a 9 corse al giorno), Puigcerdà (€6,90, 1 h, da 4 a 6 corse al giorno) e Lleida (€19, 2 h 15 min, da 3 a 7 corse al giorno).

Pallars Sobirà

Il Riu Noguera Pallaresa, che scorre verso sud dalle alture della Val d'Aran, è immerso nell'incontaminato paesaggio del Pallars Sobirà. A ovest del fiume si trova il **Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici**; a est si estende il vasto **Parc Natural de l'Alt Pirineu** (http://parcsnaturals.gencat.cat/ca/alt-pirineu), costellato di solitarie chiese romaniche tra le quali si snodano sentieri escursionistici.

Il fiume attira appassionati di rafting e di altri sport avventura nelle piccole cittadine che si estendono lungo le sue rive, in particolare (da nord a sud) **Llavorsí**, **Rialp** e **Sort**. Tutte queste località sono ben dotate di strutture ricettive, caffè e ristoranti, ma sono molto tranquille al di fuori della stagione turistica, che va da marzo a ottobre.

Attività

Oltre al rafting e allo sci invernale a quote più elevate, questa valle offre la possibilità di dedicarsi a una gamma incredibile di attività estive, tra cui kayak, canyoning, stand-up paddling, equitazione, arrampicata su roccia, canoa ed escursioni guidate. Ci sono belle passeggiate da fare in autonomia nel Parc Natural de l'Alt Pirineu; troverete tutte le informazioni utili presso gli uffici turistici di **Llavorsí** (Carrer de la Riba, Llavorsí; 9-15 lun-ven, 9.30-17.30 sab, 9-14 dom) e Sort (p210).

Le rapide di IV grado del Riu Noguera Pallaresa richiamano un flusso costante di appassionati di rafting tra la metà di marzo e la metà di ottobre. Di solito il periodo migliore è quello tra maggio e giugno, quando si scioglie il manto nevoso sulle montagne circostanti.

Il tratto più interessante è quello di 12 km tra Llavorsí e Rialp; una discesa standard in questa zona costa circa €41 per persona per due ore. Le discese più lunghe fino a Sort e oltre costano di più; Sort è il punto di partenza per affrontare le rapide più impegnative di IV grado. Normalmente è richiesto un minimo di quattro partecipanti, ma alcune agenzie possono organizzare l'attività anche per gruppi più piccoli. A Llavorsí ci sono diversi operatori di rafting affidabili, tra cui **Roc Roi** (973 62 20 35; www.rocroi.com; Plaça Biuse 8, Llavorsí; uscita di rafting di 2 h a partire da €45; metà marzo-metà ott) e **Rafting Llavorsí** (973 62 21 58; http://raftingllavorsi.cat; Carrer Vilanova, Llavorsí; uscita di rafting di 2 h €41; approssimativamente marzo-set); a Sort, un operatore apprezzato è **LA Rafting Company** (973 62 14 62; www.laraftingcompany.com; Plaça Caterina Albert 2, Sort; uscita di rafting di 2 h €45-50; metà marzo-metà ott).

Pernottamento e pasti

Hostal Noguera HOSTAL €
(973 62 20 12; www.hostalnoguera.info; Carretera Vall d'Aran, Llavorsí; singole/doppie con prima cola-

VALE IL VIAGGIO

ANDORRA

Se cercate emozionanti piste escursionistiche o da sci, se volete fare scorta di alcolici, sigarette o prodotti elettronici duty free o semplicemente volete poter dire di essere stati in un'altra nazione, allora il curioso stato di **Andorra** (78.260 abitanti), appena 10 km a nord di Seu d'Urgell, è quello che fa per voi. Con una superficie di soli 468 kmq, è uno dei paesi più piccoli d'Europa e, pur avendo un parlamento democratico, è retto ufficialmente da due co-principi: il vescovo della diocesi spagnola di Urgell e il presidente francese. La lingua ufficiale è il catalano, ma sono molto diffusi anche lo spagnolo, il francese e il portoghese (per l'elevato numero di lavoratori immigrati). Oltre ai negozi duty free, l'animata capitale dello stato, **Andorra la Vella**, possiede un paio di interessanti attrattive, in particolare il piccolo **Barri Antic** con le sue vie acciottolate e la cinquecentesca **Casa de la Vall**, fino al 2011 sede del Consell General d'Andorra.

Gli autobus **Montmantell** (www.montmantell.com) collegano ogni ora (con minore frequenza la domenica) Seu d'Urgell con Andorra la Vella (€3,10, 45 minuti). Se viaggiate in automobile, ricordatevi di fare il pieno ad Andorra, dove il prezzo del carburante è notevolmente più basso. Di rado viene effettuato il controllo dei documenti, ma sulla via del ritorno in Spagna può capitare di venire fermati alla dogana, quindi non superate il limite consentito per l'esportazione di prodotti duty free. Andorra non fa parte dell'Unione Europea, ma come valuta utilizza l'euro.

zione €36/68; marzo-dic; P) Questo edificio in pietra, ai margini meridionali del villaggio, ha camere gradevoli affacciate sul fiume, dove potrete addormentarvi cullati dal rumore dell'acqua che scorre. Le tre camere all'ultimo piano, dalle travi a vista, possiedono un pizzico di fascino in più, mentre il ristorante al piano terra serve sostanziose specialità locali come uova fritte con ratatouille e carni alla griglia.

Hotel Pessets SPA HOTEL €€
(973 62 00 00; www.hotelpessets.com; Avinguda de la Diputació 3, Sort; doppie con prima colazione a partire da €101;) In questo wellness hotel le sistemazioni vanno da semplici camere doppie arredate in toni neutri a raffinate suite con stampe naturaliste alle pareti e soffitti rivestiti di pannelli in legno. Le principali attrattive sono la spa con una piscina al coperto e una all'aperto (quest'ultima aperta solo in estate) e un'appartata zona relax all'aperto con vista sulle montagne.

Informazioni

Oficina de Turisme del Pallars Sobirà (973 62 10 02; http://turisme.pallarssobira.cat; Camí de la Cabanera, Sort; 9-15 e 16-19 lun-sab, 9-15 dom fine giu-metà set, 10-14 lun-gio e dom, 10-14 e 16-19 ven e sab metà set-inizio giu) Il principale ufficio turistico della zona è pieno di cartine e opuscoli sui sentieri, forniti da personale che parla più lingue. Ospita anche una mostra dedicata alla storia e alla cultura locali.

Per/da Pallars Sobirà

ALSA (www.alsa.es) gestisce autobus per Llavorsí via Sort e Rialp in partenza da Barcellona (€36, 5 h, 1 corsa al giorno) e per Lleida (€12, da 1 a 2 corse al giorno). Su richiesta è attivo un servizio tra La Seu d'Urgell e Sort (€4, 1 h, corse alle 11.15 e 19.30), gestito da **Viatges Matí** (689 495777); prenotate il giorno prima.

Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici e dintorni

L'unico parco nazionale della Catalogna si estende per 20 km da est a ovest e per soli 9 km da nord a sud. Ma l'aspro territorio montuoso di questa piccola zona ospita oltre 200 laghi e innumerevoli torrenti e cascate, in un paesaggio di boschi di pini e abeti e di distese di arbusti e prati che in primavera si ammantano di fiori selvatici e in autunno sono chiazzati dal rosso del fogliame.

Creato dall'attività dei ghiacciai nel corso di oltre due milioni di anni, il parco è composto essenzialmente da due vallate che si sviluppano da est a ovest a una quota compresa tra i 1600 m e i 2000 m e sono delimitate da frastagliati rilievi di granito e ardesia tra i 2600 m e i 2900 m di altitudine.

Il parco nazionale si estende nel cuore di una più ampia regione naturale. L'area esterna, nota come *zona periférica*, comprende alcuni paesaggi montani di grande bellezza a nord e a sud.

Le principali vie di accesso al parco sono il villaggio di **Espot**, 4 km a est e a 8 km dall'**Estany de Sant Maurici**, e la **Vall de Boí**, situata nella parte occidentale del parco. Luglio e soprattutto agosto sono i mesi più affollati, mentre settembre e ottobre sono più tranquilli e ugualmente ricchi di fascino.

I veicoli privati non possono entrare all'interno del parco. Il campeggio libero non è consentito e nei fiumi e nei laghi dell'area protetta non si può nuotare o praticare altre 'attività acquatiche'. La miglior cartina del parco è edita da **Editorial Alpina** (www.editorialalpina.com).

Trasporti locali

I punti più vicini al parco raggiungibili in automobile sono, sul versante orientale, il parcheggio situato 4 km a ovest di Espot e, sul versante occidentale, il parcheggio 3 km a nord di Boí.

Tra Espot e l'Estany de Sant Maurici (€5,25 a tratta) e tra Boí e Aigüestortes (€5,25 a tratta) è attivo un servizio di taxi-fuoristrada, che consente di risparmiare rispettivamente 8 e 10 km di cammino. I mezzi partono dagli uffici informazioni del parco di **Espot** (p212) e di **Boí** (p214) (9-19 lug-set; con minore frequenza al di fuori dell'estate e con il cattivo tempo) e in alcuni casi raggiungono anche laghi e rifugi a quote elevate.

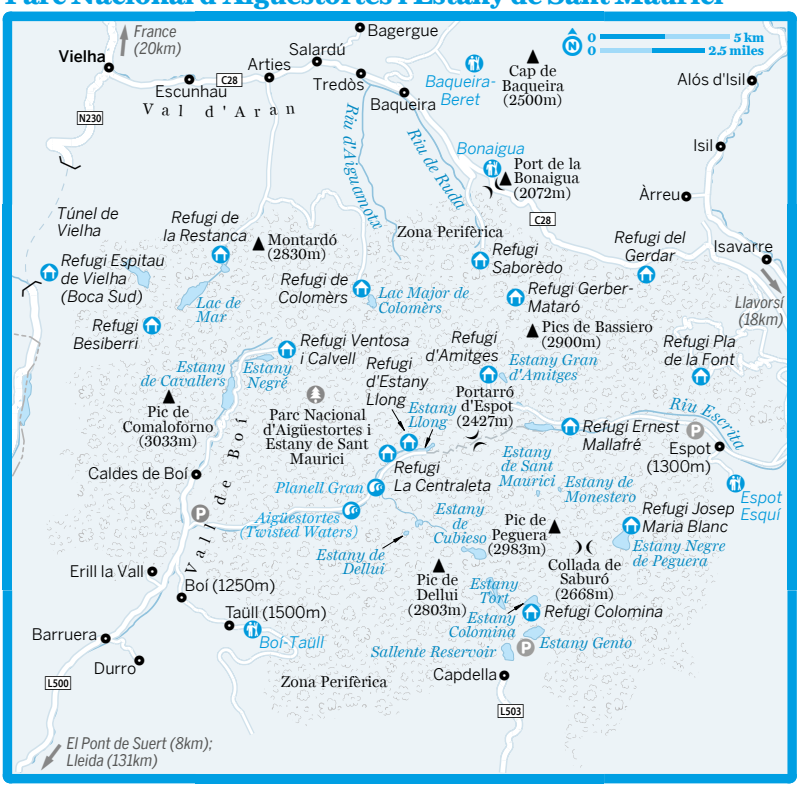
Da metà giugno a settembre, gli autobus **ALSA** (www.alsa.es) fanno servizio due volte al giorno (in ogni direzione) tra Espot e Taüll (€ 12, 2 h 30 min), via Boí ed Erill la Vall, consentendo agli escursionisti di attraversare il parco a piedi e tornare in autobus nella stessa giornata o il giorno successivo.

Espot

POP. 300 / ALT. 1300 M

La scenografica Espot è un'ottima base per esplorare il Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, che comincia 4 km a ovest del piccolo abitato. Gli edifici in pietra contribuiscono al fascino del villaggio, ben dotato di strutture ricettive e ristoranti, mentre la vista sulle montagne che si am-

Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici



ESCURSIONISMO NEL PARC NACIONAL D'AIGÜESTORTES I ESTANY DE SANT MAURICI

Il parco è attraversato da numerosi sentieri escursionistici, alcuni dei quali sono ben segnalati, mentre altri non lo sono affatto; fatevi consigliare dagli esperti della **Casa del Parc** a **Espot** o **Boí**. Sul sito ufficiale dei parchi nazionali spagnoli potrete scaricare la descrizione di alcuni itinerari da percorrere a piedi (www.mapama.gob.es/es/red-parques-nacionales), anche se spesso sono disponibili solo in spagnolo.

Traversata est–ovest

È possibile attraversare a piedi tutto il territorio del parco in una sola giornata. Il sentiero **Espot–Boí** (o viceversa) è lungo circa 30 km e può essere percorso dall'inizio alla fine in nove ore e mezzo di cammino, ma chi lo desidera può accorciarlo usufruendo del servizio di jeep-taxi per/da Estany de Sant Maurici o per/da Aigüestortes (4 km a sud-ovest di Estany Llong) o di entrambi. **Espot** (1300 m) si trova a 8 km (due ore) di distanza da **Estany de Sant Maurici** (1950 m). Successivamente, un sentiero sale fino al **valico di Portarró d'Espot** (2427 m; circa due ore), un punto molto panoramico dal quale è possibile ammirare splendidi scorci delle due vallate principali del parco. Dal valico si può scendere all'**Estany Llong** (1985 m; circa tre ore e mezzo dall'Estany de Sant Maurici) e quindi ad **Aigüestortes** (1820 m; quattro ore e 30 minuti dall'Estany de Sant Maurici), da dove bisogna percorrere a piedi circa 3,5 km per raggiungere l'ingresso del parco, 4 km per arrivare alla L500 e 2,5 km in direzione sud per entrare a **Boí** (1250 m) per un totale di circa tre ore. Consigliamo di percorrere l'itinerario da est a ovest e di cominciare con un tratto in jeep (€5,25) da Espot all'Estany de Sant Maurici per evitare gli 8 km iniziali in salita: in questo modo terminerete 700 m più in basso del punto da cui siete partiti. Indossate un abbigliamento adeguato per affrontare un trekking d'alta quota.

Carros de Foc

Il **Carros de Foc** (www.carrosdefoc.com), un percorso circolare di 55 km che collega nove *refugis* del parco, si snoda ad altitudini comprese tra 1885 e 2395 m e offre la possibilità di ammirare alcuni dei paesaggi di montagna più belli del parco. Per percorrerlo interamente occorre trascorrere da cinque a sette notti nel parco, partendo da uno qualsiasi dei rifugi lungo il percorso.

mira dal centro vi farà venir la voglia di partire per un'escursione a piedi.

Pernottamento e pasti

Camping Voraparc CAMPEGGIO €
(☎ 973 62 41 08; www.voraparc.com; Prat del Vedat; tende/automobili/adulti €6/6/6, glamping €58-90; ⏲ Pasqua-metà ott; P 🛜 🏊) Questo campeggio ombreggiato lungo il fiume, 1,5 km a nord-ovest della città, è il migliore di Espot. Dispone di bar-caffè, sala giochi, area giochi, minimarket e una piacevole piscina. Se non avete con voi la tenda, ce ne sono alcune già montate, incluse tre glamping. Ci sono anche tre accoglienti capanne glamping per due (da €68 a €82) o quattro persone (da €87 a €112).

★Roca Blanca HOTEL €€
(☎ 973 62 41 56; www.hotelrocablanca.com; Carrer Església; doppie €80-90, suite €120-125, con prima colazione; P 🛜) Questo vivace albergo è uno dei più accoglienti e invitanti della regione, con 16 camere molto spaziose dotate di bagni moderni e una raffinata lounge con caminetto. Opere d'arte contemporanea adornano le pareti, il servizio è attento e personalizzato e la prima colazione squisita. Ci sono anche una palestra, una sauna e un tranquillo giardino – nonché un San Bernando dormiglione che si chiama Homer Simpson.

Cafè & Bistro È Bo CATALANO, FRANCESE €€
(Plaça Doctor Benavent 3; piatti €6-15; ⏲ 9-22 agosto, 10.30-22 set-lug; ✎) Con i tavoli sul marciapiede, questo caffè-ristorante informale è un posto vivace dove gustare piatti franco-catalani semplici e saporiti. Il personale serve un invitante menu di insalate, fondute, hamburger (tra cui uno di tofu) e crêpes (dolci o salate). Provate le deliziose patate 'in stile bistrò, condite con una cremosa salsa ai funghi.

Informazioni

Casa del Parc d'Espot (☎ 973 62 40 36; www.gencat.cat/parcs/aiguestortes; Carrer de Sant Maurici 5; ⏲ 9-14 e 15.30-17.45, chiuso dom pomeriggio set-giu) Troverete consigli sulle escursioni,

Percorsi più brevi

Alcuni sentieri escursionistici percorribili in tre-cinque ore tra andata e ritorno vi porteranno nelle spettacolari vallate laterali rispetto all'Estany de Sant Maurici o ad Aigüestortes.

Dall'estremità orientale dell'Estany de Sant Maurici, un sentiero procede verso sud per 2,5 km, risalendo la Valle del Monastero fino all'**Estany de Monestero** (2171 m; un'ora e 30 minuti) e superando le due vette di **Els Encantats**. Un altro itinerario risale per 3 km in direzione nord-ovest, passa nei pressi dell'**Estany de Ratera** (2190 m; 45 minuti) e dell'Estany d'Obagues de Ratera e arriva all'**Estany Gran d'Amitges** (2350 m; un'ora e 45 minuti).

Il servizio di **jeep-taxi** (p214) in partenza da Espot raggiunge molte località all'interno del parco, oltre all'Estany de Sant Maurici, permettendo agli escursionisti di partire da Estany Gran d'Amitges, Estany de Ratera ed Estany Negre (nella Valle di Peguera).

Sul versante occidentale, da **Planell Gran** (1850 m), 1 km a nord-est risalendo la valle di Sant Nicolau da Aigüestortes, un sentiero sale per 2,5 km in direzione sud-est fino all'**Estany de Dellui** (2370 m). Chi lo desidera può scendere anche all'**Estany Llong** (1985 m); da Aigüestortes sono circa 5,5 km (quattro ore di cammino) per raggiungere Estany Llong.

Alloggiare in un rifugio

Gli escursionisti possono usufruire di una dozzina di *refugis* all'interno del parco e negli immediati dintorni. Nella maggior parte dei casi queste strutture hanno grandi camerate con letti a castello (portate il sacco a pelo o le lenzuola) e sono gestite da personale nel periodo di Pasqua e dall'inizio o dalla metà di giugno fino a settembre e poi per alcune settimane nella prima metà dell'anno, durante la stazione sciistica. Negli altri periodi, in molti di questi rifugi viene lasciato aperto un locale dove è possibile trascorrere la notte. Potrete reperire tutte le informazioni di cui avete bisogno e prenotare (essenziale in estate) tramite **La Central de Refugis** (☎973 64 16 81; www.lacentralderefugis.com). Nella maggior parte dei casi, il costo del pernottamento va da €20 a €25 per persona (prima colazione inclusa); generalmente su richiesta è possibile farsi preparare il pranzo, la cena ed eventuali pasti al sacco (il tutto disponibile anche per gli escursionisti di passaggio).

cartine, informazioni sui trasporti, previsioni del tempo e altro ancora in questo utile ufficio del parco nazionale situato a Espot.

Per/da Espot

Gli autobus **ALSA** (www.alsa.es) in partenza da Barcellona (€39, 5 h, 1 corsa al giorno) e Lleida (€13, 3 h, da 1 a 2 corse al giorno) per Esterri d'Àneu fermano all'altezza del bivio per Espot sulla C13. Da qui bisogna proseguire a piedi in salita per 7 km fino a Espot (in direzione ovest lungo la LV5004).

Trasporti locali

Un piccolo aiuto per visitare il Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici è offerto da una flotta di **fuoristrada** (☎973 62 41 05; www.taxisespot.com; Carrer de Sant Maurici; sola andata Espot–Estany de Sant Maurici interi/bambini €5,25/3,25; ⊙9-19) con tariffe fisse per vari punti del parco. In genere occorre attendere che ci siano almeno quattro persone e gli orari possono variare in base alle condizioni meteorologiche.

Boí

POP. 220 / ALT. 1250 M

Situato in splendida posizione nella valle, il piccolo Boí richiama appassionati di escursionismo e di sport invernali, mentre il suo campanile è uno dei capolavori dell'architettura romanica della regione.

Che cosa vedere

Sant Joan de Boí CHIESA

(www.centreromanic.com; Plaça del Treio, Boí; €2; ⊙10-14 e 16-19 set-giu, fino alle 20 lug e agosto) Con il suo spigoloso campanile in pietra di cinque piani (su cui è possibile salire inerpicandosi sui 75 scalini), restaurato nel XIII secolo in seguito un grande incendio, questa chiesa dell'XI secolo conferisce un'atmosfera romantica al villaggio di Boí. Gli affreschi che ravvivano l'interno sono copie degli originali romanici, che oggi sono conservati al Museu Nacional d'Art de Catalunya (p119) di Barcellona.

Santa Eulàlia d'Erill la Vall CHIESA
(Erill la Vall; €2; 10-14 e 16-19 set-giu, fino alle 20 lug e agosto) L'esile torre a sei piani di Santa Eulàlia d'Erill la Vall, risalente al XII secolo e un tempo utilizzata per le comunicazioni e il controllo della valle, è considerata la più elegante della zona. L'interno della chiesa è decorato dalle copie di sette sculture d'epoca romanica in legno di pioppo raffiguranti la Deposizione; le opere originali sono divise tra il Museu Nacional d'Art de Catalunya (p119) di Barcellona e il Museu Episcopal (p218) di Vic.

Erill la Vall si trova 2,5 km a ovest di Boí, ed è raggiungibile a piedi o in automobile.

Pernottamento e pasti

Hotel-Hostal Pey HOTEL, HOSTAL €€
(973 69 60 36; www.hotelpey.com; Plaça del Treio 3; doppie €72-98, triple €100, quadruple €120, con prima colazione;) Questa tranquilla struttura nel cuore di Boí, per metà hotel e per metà *hostal*, offre camere intime e confortevoli e un discreto ristorante (portate principali da €9 a €14), oltre a un deposito per gli sci e a un delizioso negozio di saponi artigianali dei Pirenei e vini catalani. Il personale può fornire molte informazioni sulla zona. Le camere più eleganti e moderne si trovano nella parte dell'hotel. Vi consigliamo di prenotare, perché è molto richiesto.

Informazioni

Casa del Parc de Boí (973 69 61 89; Carrer de les Graieres 2; 9-14 e 15.30-17.45, chiuso dom pomeriggio set-giu) In questo ufficio turistico troverete informazioni sui trekking e gli sport invernali.

Per/da Boí

Gli autobus **ALSA** (www.alsa.es) provenienti da Barcellona (€31, da 4 a 5 h, da 4 a 6 corse al giorno) e Lleida (€10, da 2 h a 2 h 15 min, da 6 a 10 corse al giorno) e diretti a Vielha fermano tutto l'anno a El Pont de Suert, 19 km a sud-ovest di Boí. Da qui, purtroppo, i mezzi per Boí sono molto irregolari.

Trasporti locali

Sono disponibili anche **taxi** (973 69 63 14; www.taxisvalldeboi.com; Plaça del Treio 3, Boí; sola andata Boí–Estany de Sant Maurici interi/bambini €5,25/3,25; 9-19), che possono trasportare nove passeggeri, tra Boí e Aigüestortes, nel Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. Gli orari di servizio variano in base alle condizioni meteorologiche.

Taüll

POP. 250 / ALT. 1500 M

Situata 3 km a monte (sud-est) di Boí, Taüll è di gran lunga la località più pittoresca in cui soggiornare sul versante occidentale del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. La cittadina è anche sede di due straordinarie chiese in stile romanico catalano, dichiarate Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO.

Che cosa vedere

Sant Climent de Taüll CHIESA
(www.centreromanic.com; Taüll; €5; 10-14 e 16-19 set-giu, fino alle 20 lug e agosto) Situata alle porte di Taüll, questa chiesa del XII secolo è una vera gemma non soltanto per lo stile semplice ed elegante e per lo slanciato campanile a sei piani, ma anche per le opere d'arte che un tempo ne ornavano l'interno. L'abside centrale ospita una copia di un celebre affresco del 1123 oggi custodito nel Museu Nacional d'Art de Catalunya (p119) di Barcellona. Al centro della chiesa si può ammirare una rappresentazione del Cristo Panto-

DA NON PERDERE

CHIESE ROMANICHE IN VALL DE BOÍ

Sul versante occidentale del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, la **Vall de Boí** vanta alcune delle chiese romaniche più belle della Catalogna, eleganti e semplici strutture in pietra immerse nella frizzante aria di montagna. Nel 2000, questi edifici costruiti tra l'XI e il XIV secolo sono stati dichiarati nel loro insieme Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO.

Alcune delle chiese più belle si trovano a **Boí** (p213), **Taüll** (p214) ed **Erill la Vall** (p214); altre molto interessanti sono quelle di **Sant Feliu** a Barruera e **La Natívitat** a Durro. Presso il **Centre del Romànic de la Vall de Boí** (973 69 67 15; www.centreromanic.com; Carrer del Batalló 5, Erill la Vall; €2; 9-14 e 17-19 apr-dic), a Erill la Vall, potrete esplorare la storia delle chiese, prenotare le visite guidate e acquistare il biglietto cumulativo che consente di visitare tre chiese al prezzo di €7.

cratore, le cui ricche tonalità di colore d'influenza mozarabica e i lineamenti espressivi, pur nella loro trascendenza, ne hanno fatto un emblema dell'arte romanica catalana.

Santa Maria de Taüll CHIESA
(www.centreromanic.com; Taüll; 10-19 set-giu, fino alle 20 lug e agosto) FREE Situata nel centro storico di Taüll, nella parte alta del villaggio verso i confini nord-occidentali dell'abitato, e dotata di una torre campanaria di cinque piani, questa chiesa romanica del XII secolo è ormai priva delle sue opere d'arte originali (come molte altre chiese della regione), che sono state portate a Barcellona.

Pernottamento e pasti

Alberg Taüll OSTELLO €
(645 750600; www.alberguetaull.com; Avinguda Feixanes 5-7, Taüll; letti in camerata/doppie/suite con prima colazione €28/45/100; P) Offre tutto ciò che si potrebbe desiderare da un ostello: le camere eleganti, che possono ospitare da due a sette persone, sono dotate di grandi materassi ortopedici e riscaldamento a pavimento, molto apprezzabile nelle fredde mattine d'inverno, ed è disponibile anche una suite con vasca idromassaggio. Nella sala comune c'è una grande cartina del parco per pianificare le escursioni a piedi. Le famiglie sono le benvenute e i gestori possono fornire consigli utili sui sentieri della zona. È previsto un supplemento di €4,50 per le lenzuola e un asciugamano. Le tariffe sono più economiche nei giorni feriali.

Hotel Santa Maria Relax BOUTIQUE HOTEL €€
(973 69 62 50; www.taull.com; Plaça Cap del Riu 3, Taüll; camere con prima colazione €80-110; potrebbe essere chiuso nov; P) Oltre l'ingresso ombreggiato, una magnifica arcata in pietra conduce al tranquillo cortile di questa grande casa di campagna con i balconi pieni di rose e personale molto cordiale. Le quattro camere e i tre appartamenti sono arredati con gusto, con pezzi d'antiquariato e qualche tocco esclusivo, e l'edificio, interamente in pietra e con il tetto di legno e ardesia, è ricco d'atmosfera. Nel giardino troverete dei lettini e una vasca con idromassaggio con vista sulle montagne.

Sedona INTERNAZIONALE €
(973 69 62 54; Les Feixes 2, Taüll; portate principali €8,50-13; 13-16 e 20-23;) *Torrades* (fette di pane tostato guarnite con ingredienti vari), insalate, tapas, specialità Tex-Mex (quesadillas, nachos) e saporite delizie vegetariane, come riso con verdure saltate nel wok e asparagi con formaggio di capra caramellato, danno vita a una varietà di sapori dal mondo in questo classico ritrovo *après-ski*.

Per/da Taüll

Gli autobus **ALSA** (www.alsa.es) provenienti da Barcellona (€31, da 4 a 5 h, da 4 a 6 corse al giorno) e Lleida (€10, da 2 h a 2 h 15 min, da 6 a 10 corse al giorno) fermano a El Pont de Suert tutto l'anno. Da qui, sporadici autobus locali raggiungono Taüll.

Val d'Aran

La regione più settentrionale della Catalogna, famosa per le sue profonde vallate, i villaggi di pietra e ardesia, le chiese romaniche e le cime innevate, è una sorta di parco avventura per gli appassionati di sport adrenalinici. Le piste di Baqueira-Beret richiamano il jet-set degli sport invernali. Nel frattempo, graziosi borghi come Salardú incantano gli escursionisti con scorci panoramici delle montagne avvolte dalle nubi. Dalle belle valli laterali dell'Aran si diramano numerosi sentieri che superano le montagne in ogni direzione, in particolare verso sud alla volta del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici.

La Val d'Aran è rimasta un avamposto inaccessibile fino al 1948, quando venne ultimata una galleria per collegare la cittadina principale della valle, Vielha, al resto della Spagna. Anche per via della posizione geografica, la lingua che si parla in Val d'Aran non è il catalano bensì l'aranese (*aranés*), un dialetto di origine occitana derivato dalla *langue d'oc*, l'antica lingua romanza della Francia meridionale.

Vielha

POP. 3490 / ALT. 974 M

La frenetica Vielha è una distesa di case in pietra e ardesia, negozi di sport invernali e appartamenti di villeggiatura, che spesso i turisti usano come base per esplorare la Val d'Aran. Pur non possedendo il fascino di località più piccole della valle, Vielha ha un minuscolo centro dominato dalla caratteristica guglia della chiesa di Sant Miquèu ed è piena di rustici ristoranti, in particolare lungo le rive dell'impetuoso Riu Garona. I negozi che vendono attrezzature per le attività all'aperto, i supermercati e le strutture ricettive fanno della cittadina un bel posto dove

fermarsi prima di partire per un'escursione, per le piste da sci o per altre avventure nella valle. È meglio disporre di un mezzo di trasporto privato: i sentieri escursionistici della Vall de Boí partono da un punto 20 km a sud, mentre il comprensorio sciistico di Baqueira si trova 15 km a est.

Pernottamento e pasti

★Hotel El Ciervo BOUTIQUE HOTEL €€
(973 64 01 65; www.hotelelciervo.net; Plaça de Sant Orenç 3; singole/doppie con prima colazione €45/70; metà dic-Pasqua e metà giu-metà ott;) Situato proprio nel cuore di Vielha, questo albergo a gestione familiare straordinariamente accogliente, molto diverso rispetto ai consueti resort per sciatori, ha un aspetto fiabesco con la sua facciata decorata da murales di alberi e animali della foresta e l'interno deliziosamente intimo e ricco di tocchi ornamentali. Le incantevoli camere sono una diversa dall'altra per stile e atmosfera, e l'abbondante prima colazione è eccellente. Il rapporto qualità-prezzo è ottimo.

Parador de Vielha HOTEL €€
(973 64 01 00; www.parador.es; Carretera del Túnel; camere €80-130; inizio dic-metà ott; P) In lontananza sopra la città, il grande *parador* di Vielha, lungo la strada, è un posto estremamente confortevole dove riposare dopo una faticosa giornata sui sentieri o sulle piste innevate della zona. Calde tonalità crema e pastello caratterizzano le 118 eleganti camere, distribuite in un complesso a misura di famiglia che dispone anche di piscina, ristorante, giardino e spa. Se non volete badare a spese, optate per una camera superior, con balcone e vista sulla valle o sulle montagne.

Woolloomooloo INTERNAZIONALE €
(654 788327; rennyhut@hotmail.com; Carrèr Major 8; piatti €5-12; 15-2 gio-mar) Una vera sorpresa nel centro di Vielha, questo locale dalle pareti viola, gestito da un team italo-australiano, propone un menu internazionale rustico e moderno al contempo in cui prevalgono piatti catalani, italiani e australiani, serviti ai tavoli fatti di tronchi d'albero. Dai gamberi alla griglia alle *patatas bravas* (patate in salsa di pomodoro piccante), dalle crocchette di funghi e spinaci ai medaglioni di carne tritata all'australiana fino all'insalata di felafel casalinghi condita con salsa tzatziki, qui è tutto delizioso.

Era Móla CATALANO, FRANCESE €€
(Restaurant Gustavo i María José; 973 64 24 19; www.facebook.com/eramolavielha; Carrèr de Marrèc 14; portate principali €15-20; 20-23 lun-ven, 13-15.30 e 20-23 sab e dom) Uno dei migliori ristoranti della cittadina, all'interno di un bell'edificio in pietra nascosto in fondo a un vicolo del centro di Vielha. Serve piatti della cucina locale preparati con grande cura e caratterizzati da un'evidente impronta francese. Provate il *solomillo de cerdo al Calvados* (filetto di maiale al Calvados) e i dessert ben presentati.

Informazioni

Oficina d'Informació Turística Val d'Aran
(973 64 01 10; www.visitvaldaran.com; Carrèr de Sarriulèra 10; 10-13.30 e 16-20, chiuso dom metà set-dic) Questo ufficio turistico si trova nei pressi della chiesa di Sant Miquèu di Vielha.

Per/da Vielha e trasporti locali

Dalla **fermata dell'autobus** (Carretera N230) di Vielha, ai limiti nord-occidentali della città, gli autobus **ALSA** (www.alsa.es) servono Barcellona (€35, da 5 a 6 h, da 5 a 7 corse al giorno) e Lleida (€14, 2 h 45 min, da 8 a 10 corse al giorno), e risalgono la valle in direzione est fino a Baqueira (€1,10, da 10 a 15 corse al giorno) sostando lungo il tragitto ad Arties (€1,10, 10 min) e a Salardú (€1,10, 15 min).

La maggior parte dei viaggiatori esplora la valle in automobile, ma parcheggiare può essere un problema. C'è un grande posteggio gratuito ai confini sud-orientali della cittadina, a due minuti a piedi dal centro.

La N230 proveniente da Lleida ed El Pont de Suert raggiunge la Val d'Aran attraverso il Túnel de Vielha, lungo 5 km. Dalla regione di Pallars Sobirà, la C28 corre in direzione nord-ovest attraverso il passo di Port de la Bonaigua (2072 m) nella parte superiore della Val d'Aran, incrociando la N230 all'altezza di Vielha.

Arties

POP. 400 / ALT. 1143 M

Situato 7 km a est di Vielha, questo bel villaggio sorge alla confluenza dei fiumi Garona e Valarties. La vicinanza di Arties all'esclusivo comprensorio sciistico di Baqueira-Beret-Bonaigua (appena 6 km a est) ha consentito agli alberghi di lusso di prosperare. Al di fuori dell'alta stagione estiva e di quella invernale il villaggio si presenta piuttosto tranquillo, ma è un posto grazioso in cui fermarsi in ogni periodo dell'anno, con le sue belle case e i balconi traboccanti di gerani.

Che cosa vedere e fare

Església de Santa Maria CHIESA
(orario variabile) Questa chiesa romanica del XII-XIII secolo, con il suo campanile a tre

piani e la tripla abside, svetta orgogliosa tra le case ornate di fiori di Arties.

Banys d'Arties BAGNI TERMALI
(C28 Km 28; 1h interi/bambini €3/gratuito; 10.30-14.30 e 16.30-20 mar-dom lug e agosto, 10-17 mar-dom set-giu, orario variabile) Ritemprate le vostre stanche membra con un bagno all'aria aperta in una di queste due piscine termali (una delle quali riservata agli adulti). Dall'estremità occidentale di Arties, seguite il sentiero che corre in direzione ovest per 700 m; in auto, prendete la sterrata di 1,4 km segnalata lungo la C28 all'altezza di Garòs, 2,5 km a ovest di Arties.

Pernottamento e pasti

Casa Irene SPA HOTEL €€
(973 64 43 64; www.hotelcasairene.com; Carrer Major 22; camere €75-150; dic-Pasqua e lug-set; P) In questo albergo con 22 camere troverete travi di legno a vista, eleganti bagni in marmo e letti king size con colorati copriletto. La lounge sposa a meraviglia il rustico e il raffinato, le camere sono spaziose ed eleganti, alcune suite sono dotate di vasca con idromassaggio e le due unità duplex dai soffitti mansardati sono perfette per le famiglie. Per dare sollievo ai muscoli affaticati potrete scegliere tra l'hammam, la sauna e l'hot tub. L'esclusivo ristorante dell'albergo (portate principali da €24 a €28) serve moderne rivisitazioni delle specialità catalane.

Urtau CATALANO, BASCO €
(www.facebook.com/urtau; Plaça Urtau 12; tapas €4,50-11; 8-24) Affacciata sulla piazza principale di Arties, questa sedicente taverna di montagna è da sempre molto popolare per le carni alla griglia, le abbondanti prime colazioni (omelette al bacon, uova strapazzate con prosciutto e formaggio) e i piatti a base di formaggi della Val d'Aran. Ma le vere protagoniste sono le 70 varietà di *pintxos* (tapas basche) per pranzo.

Per/da Arties

Gli autobus **ALSA** (www.alsa.es) fanno servizio per Arties da Vielha (€1,10, 20 min, da 10 a 15 corse al giorno).

Salardú

POP. 500 / ALT. 1267 M

L'elegante Arties si trova 3 km più a ovest, l'esclusivo comprensorio sciistico di Baqueira 3 km a est, ma la piccola Salardú conserva un ambiente più ruvido e informale rispetto alle località vicine. Essa accoglie gli escursionisti con discreti alberghi di categoria economica e media. Circa 2 km a nord-est si trova **Bagergue**, un villaggio tranquillo e pieno di fiori, ancora più piccolo di Salardú e perfetto per i trekking solitari e con magnifici scorci sulle montagne.

VALE IL VIAGGIO

SCI AL TOP: BAQUEIRA-BERET-BONAIGUA

Il principale **comprensorio sciistico** (www.baqueira.es; giornaliero interi/bambini €51/34; fine nov-inizio apr) della Catalogna è formato da Baqueira, 3 km a est di Salardú; **Beret**, 8 km a nord di Baqueira; e **Bonaigua**, sulla vetta del passo omonimo (2072 m), 9 km a sud-est di Baqueira. Queste magnifiche piste sono frequentate da una clientela esclusiva (i reali spagnoli sono degli habitué) e gli alloggi tendono a essere molto lussuosi. Gli ottimi impianti di risalita danno accesso a circa 156 km di piste (che ne fanno il comprensorio più grande di tutta la Spagna), situate a quote comprese tra 1500 m e 2510 m.

Gli autobus **ALSA** (www.alsa.es) fanno servizio da Vielha a Baqueira (€1,10, 25 minuti, da 10 a 15 corse al giorno), passando da Arties (€1,10, 10 minuti) e Salardú (€1,10, cinque minuti).

Che cosa vedere

Església de Sant Andrèu CHIESA
(Plaça Pica; 10-14 e 16-19) FREE Tra gli affreschi a colori straordinariamente vividi che decorano i muri di questa chiesa del XII e XIII secolo potrete ammirare il Crist de Salardú, una statua lignea di Gesù sulla croce in stile romanico. La scarna scultura risale al XIII secolo, mentre gli affreschi rinascimentali sulle pareti sono stati portati alla luce solo nel XX secolo. Fino al 1649, la massiccia torre campanaria di Sant Andrèu era il torrione di un castello di cui oggi restano soltanto la chiesa e alcuni tratti delle mura esterne.

Pernottamento

Refugi Rosta OSTELLO €
(973 64 53 08; www.refugirosta.com; Plaça Major 3; letti in camerata/doppie con prima colazione €27/73; P) I *refugis* di montagna dei Pirenei sono posti speciali dall'atmosfera conviviale, e questo antico edificio dai pavimenti scricchiolanti

(che va alla grande fin dal lontano 1858) è uno dei più caratteristici. Non c'è traccia di lusso all'interno, ma in compenso c'è molta allegria e le camerate, con la tipica disposizione dei letti fianco a fianco, sono piuttosto confortevoli. Portate un sacco a pelo o noleggiate le lenzuola e gli asciugamani. Il ristorante propone un sostanzioso menu a prezzo fisso.

Hotel Seixes HOTEL €€
(☎ 973 64 54 06; www.hotelseixes.com; Bagergue; singole/doppie/triple/quadruple €55/80/115/150; ⏲ dic-marzo e giu-ott; 🅿 📶) Molto popolare tra gli escursionisti, questo albergo è situato a Bagergue, 2 km a nord di Salardú, non lontano dalla chiesa di Sant Feliu e dal suo concerto di campane. Le 17 camere sono confortevoli, per quanto semplici, e la posizione piacerà sicuramente agli amanti della natura e ai visitatori in cerca di un po' di solitudine. Il personale potrà fornirvi informazioni sulle piste da trekking della zona.

Per/da Salardú

Gli autobus **ALSA** (www.alsa.es) raggiungono Salardú da Vielha (€1,10, 15 min, da 10 a 15 corse al giorno).

CATALOGNA CENTRALE

Vic

POP. 42.640

Questa vivace cittadina catalana, situata 70 km a nord di Barcellona, sulla strada verso i Pirenei, coniuga una fantastica architettura medievale con un'energia giovanile. Vestigia romane restaurate con cura e vistose abitazioni moderniste contribuiscono al brioso mix di stili architettonici, mentre Plaça Major è caratterizzata da un insieme di edifici color ocra e rosso mattone. Nonostante l'identità politica decisamente catalana, Vic è multiculturale e gli studenti della sua università danno un'ulteriore ventata di entusiasmo.

Una gita in giornata da Barcellona è sufficiente a visitare la magnifica cattedrale e il museo, e magari anche mangiare in un paio di ristoranti, ma un soggiorno più lungo consente di perdersi tra i vicoli medievali e ammirare la street art.

Che cosa vedere

★ Catedral de Sant Pere CATTEDRALE
(Plaça de la Catedral; interi/bambini €3/gratuito; ⏲ 10-13 e 16-19) Un miscuglio di stili caratterizza la bella cattedrale di Vic. L'esterno neoclassico fu costruito in gran parte nel corso del XVIII secolo, mentre il campanile romanico di sette piani è uno dei pochi elementi rimasti dell'XI secolo. All'interno, le stazioni della Via Crucis sono animate da vividi affreschi della seconda guerra mondiale, opera di Josep Maria Sert, mentre le colonne corinzie in bronzo risplendono nell'oscurità. L'ingresso alla cattedrale è gratuito; i prezzi indicati si riferiscono ai chiostri gotici del XIV secolo, alla cripta dell'XI secolo e alla notevole pala d'altare di Pere Oller.

★ Museu Episcopal PINACOTECA
(www.museuepiscopalvic.com; Plaça Bisbe Oliba 3; interi/over 10 €7/3,50; ⏲ 10-19 mar-sab apr-set, 10-13 e 15-18 mar-ven, 10-19 sab ott-marzo, 10-14 dom tutto l'anno) Questo museo custodisce una magnifica collezione d'arte romanica e gotica, seconda sola a quella del Museu Nacional d'Art de Catalunya di Barcellona. La collezione romanica comprende opere con soggetti molto cruenti, tra cui santi decapitati o torturati, insieme a un elaborato gruppo ligneo del XII secolo che rappresenta la Discesa dalla Croce, proveniente dalla Vall de Boí. Della collezione gotica fanno parte opere di artisti di grande rilievo come Lluís Borrassà e Jaume Huguet e le splendide ali laterali della pala d'altare della cattedrale di Vic, realizzate da Pere Oller intorno al 1420.

Plaça Major PIAZZA
Plaça Major, la piazza più grande della Catalogna, presenta un piacevole insieme di architettura medievale, barocca e modernista dietro i dehors dei caffè. È anche il luogo in cui due volte alla settimana, il martedì e il sabato mattina, si tiene il **mercato** cittadino.

Temple Romà SITO ROMANO
(Plaça de la Pietat; ⏲ 11-13 e 18-20 mar-sab, 18-20 dom) FREE Questo tempio romano del I secolo, accuratamente restaurato durante l'Otto e il Novecento, è incorniciato dalle mura di un castello dell'XI secolo.

Pernottamento e pasti

Seminari Allotjaments GUESTHOUSE €€
(☎ 938 86 15 55; www.seminarivic.cat; Ronda Francesc Camprodón 2; singole €49-64, doppie €72-75, triple €93, quadruple €124, con prima colazione; 🅿 ❄ 📶) Ogni cosa funziona con la precisione di un orologio in questa moderna guesthouse che occupa un ex seminario, 600 m a nord della Plaça Major di Vic. Le camere, arredate con semplicità in audaci colori prima-

ri, sono distribuite nel vasto complesso che si sviluppa intorno a un cortile erboso. Dal momento che ospita anche una residenza universitaria, ha un'atmosfera studentesca, ma è pulitissimo, il personale è disponibile, c'è un parcheggio interno (€6), la reception è aperta 24 ore su 24 e c'è pure un ristorante.

★El Jardinet CATALANO €€
(938 86 28 77; www.eljardinetdevic.com; Carrer de Corretgers 8; portate principali €15-23; 13-15.30 e 20.30-23 mar-sab, 13-15.30 dom;) Questo locale dall'atmosfera calorosa e sempre affollato perfeziona la sua cucina catalana dal 1980, il che lo rende uno dei migliori ristoranti della città. Offre una scelta di deliziose portate principali, tra cui anatra con fichi e fragole e insalate di gamberi e prosciutto con brie, e dessert ben presentati. I clienti possono scegliere tra la sala interna in stile minimal e il dehors, e c'è un buon menu a prezzo fisso da tre portate che costa €28.

Informazioni

Oficina de Turisme (938 86 20 91; www.victurisme.cat; Plaça del Pes; 10-14 e 16-20 lun-ven, 10-14 e 16-19 sab, 10.30-13.30 dom) Situato nel palazzo municipale, nelle immediate vicinanze di Plaça Major, questo ufficio turistico è gestito da personale cordiale che parla diverse lingue e può noleggiare audioguide (€2) e fornire utili cartine per esplorare Vic. All'interno troverete anche alcune mostre sulla cultura catalana.

Per/da Vic

Vic è servita regolarmente da treni *rodalies* (linea R3) per/da Barcellona (€6,15, da 1 h a 1 h 30 min); la stazione ferroviaria si trova 500 m a ovest di Plaça Major.

Montserrat

ALT. 720 M

Montserrat, situata 50 km a nord-ovest di Barcellona, è un monte, un monastero, un parco naturale e un simbolo dell'identità catalana. La montagna di Montserrat, alta 1236 m, è immediatamente riconoscibile per le sue formazioni rocciose, scolpite nel corso dei millenni dal vento e dal ghiaccio. I pinnacoli rocciosi, un ruvido conglomerato di calcare e frammenti erosi, si protendono come dita nodose dalla cima. A circa metà percorso si incontra il Monestir de Montserrat, un convento benedettino che custodisce la Vergine Nera detta La Moreneta, una delle immagini più venerate della Spagna. Da questo luogo sacro si estende il **Parc Natural de la Muntanya de Montserrat**, un posto eccezionale per l'escursionismo, dove vi attendono torrenti che precipitano nei burroni e punti panoramici sui pinnacoli rocciosi.

Montserrat (nome spesso usato indifferentemente per il monastero e per la montagna) è una meta molto popolare per le gite in giornata da Barcellona. Il complesso del monastero è pieno di visitatori, ma si possono trovare momenti di serenità percorrendo i sentieri o fermandosi a dormire.

Che cosa vedere

★Monestir de Montserrat MONASTERO
(www.abadiamontserrat.net) Il monastero più famoso della Catalogna fu fondato nel 1025 per commemorare un'apparizione della Vergine, immersa in una luce celestiale e accompagnata da un coro di musica sacra, a un gruppo di pastori. Il complesso è diviso in due parti: su un lato, la basilica e gli edifici del monastero (che ospitano una comunità religiosa di 55 monaci), sull'altro le strutture per i turisti e i pellegrini. Tra gli elementi architettonici in **Plaça de Santa Maria** spiccano una bella facciata di fine Ottocento con le statue di san Giorgio e san Benedetto e i portici del XV secolo.

➡Cambril de la Mare de Déu
(8-10.30 e 12-18.30, anche 19.30-20 lug-metà set) Seguite le indicazioni per il Cambril de la Mare de Déu, situato sulla destra dell'ingresso principale della basilica di Montserrat, per vedere **La Moreneta**, una veneratissima statua della Vergine con il bambin Gesù in grembo, risalente al XII secolo (è la santa patrona della Catalogna dal 1881).

➡Basílica
(www.abadiamontserrat.net; 7.30-10.30 e 12-20) FREE Il sagrato di fronte alla basilica conferisce al luogo un aspetto imponente, con pavimentazione in marmo e affreschi in stile art nouveau visibili tra le eleganti arcate. La basilica vera e propria, consacrata nel 1592, presenta una facciata in mattoni, con bassorilievi di Cristo e degli apostoli, risalente ai primi anni del XX secolo. Oltre i massicci portali, l'interno risplende di marmo bianco e oro, in una fusione dello stile rinascimentale e di quello catalano.

Museu de Montserrat MUSEO
(www.museudemontserrat.com; Plaça de Santa Maria; interi/bambini €7/4, con Espai Audiovisual €10/6; 10-17.45 lun-ven, 10-18.45 sab e dom) Questo museo ospita un'eccellente collezione che va dall'archeologia all'arte e comprende una

mummia egizia, pale d'altare gotiche, tele di Caravaggio, El Greco, Picasso e di diversi impressionisti (Monet, Degas), un'esaustiva raccolta di arte classica catalana del XX secolo e alcune stupende icone ortodosse.

Attività

Oltre il caos dei turisti che circonda il monastero e la basilica di Montserrat, si può trovare un po' di tranquillità lungo la rete di sentieri escursionistici che attraversano la montagna. Presso l'ufficio turistico sono disponibili alcune semplici cartine.

Dal monastero prendete la **Funicular de Sant Joan** (www.cremalleradem ontserrat.cat; sola andata/andata e ritorno €8,10/13; ⏲ ogni 12-20 min 10-16.50 nov-marzo, fino alle 17.50 set, ott, apr e mag, fino alle 18.50 lug-metà set, chiuso 3 settimane gen) per il primo tratto in salita di 250 m; in alternativa, si può fare una camminata di 45 minuti lungo la strada tra la stazione inferiore della funicolare e quella superiore. Dalla stazione superiore, un sentiero (segnato) conduce in 20 minuti alla **Ermita de Sant Joan**, da cui si ammira un bel panorama verso ovest.

Più entusiasmante è la passeggiata ad anello di 7,5 km (due ore e 30 minuti) in direzione nord-ovest, lungo il sentiero che parte dalla stazione superiore della Funicular de Sant Joan e termina sul picco più elevato di Montserrat, il **Sant Jeroni** (1236 m). Il sentiero attraversa la parte superiore della montagna costeggiando da vicino alcuni pinnacoli rocciosi.

Divertimenti

Escolania de Montserrat MUSICA LIVE (www.escolania.cat; ⏲ concerti 13 lun-gio, 11 dom, 18.45 dom-gio) Le voci bianche di questo coro maschile, uno dei più antichi d'Europa, riecheggiano tra le mura della basilica fin dal XIV secolo. Il coro si esibisce quasi tutti i giorni (tranne nelle vacanze scolastiche) cantando il *Virolai*, scritto dal poeta nazionale catalano Jacint Verdaguer, e il *Salve Regina*. I 50 *escolanets*, di età compresa tra i nove e i 14 anni, frequentano il collegio di Montserrat e per entrare a far parte del coro devono superare una rigorosa selezione della durata di due anni.

Informazioni

Oficina de Turisme (☎ 938 77 77 77; www.montserratvisita.com; ⏲ 9-20 Pasqua-set, fino alle 17.45 ott-Pasqua) Situato all'interno del monastero, questo ufficio fornisce informazioni sui sentieri escursionistici del Montserrat.

Per/da Montserrat

I treni della linea R5 gestiti da **FGC** (www.fgc.net) partono a intervalli di 30-60 minuti dalla stazione di Plaça d'Espanya di Barcellona. Il primo parte alle 5.16 (1 h), ma prendete quello delle 8.36 per la coincidenza con la prima **funivia AERI** (☎ 938 35 00 05; www.aeridemontserrat.com; sola andata/andata e ritorno €7/10; ⏲ ogni 15 min 9.40-19, orario ridotto nov-feb, chiuso metà-fine gen) alla fermata di Montserrat Aeri.

In alternativa, prendete il treno della linea R5 fino alla fermata successiva (Monistrol de Montserrat) e poi prendete la **cremallera** (☎ 902 31 20 20; www.cremalleradem ontserrat.com; sola andata/andata e ritorno €6/10; ⏲ ogni 20-40 min 8.48-18.15 metà set-giu, fino alle 20.15 Pasqua e lug-metà set) che sale al monastero (20 min). Sono disponibili diversi tipi di biglietti cumulativi treno/*cremallera*.

In automobile, prendete la C16 in direzione nord-ovest da Barcellona, quindi la C58, sempre in direzione nord-ovest, subito dopo Terrassa, proseguendo poi verso sud lungo la C55 che vi condurrà a Monistrol de Montserrat. Potrete lasciare il veicolo al parcheggio gratuito e salire verso la vetta con la *cremallera* oppure proseguire con la macchina e parcheggiare all'arrivo (automobili €6,50).

Cardona

POP. 3590

Molto prima di arrivare, scorgerete in lontananza il profilo dell'inespugnabile fortezza settecentesca che domina dall'alto la cittadina di Cardona, 30 km a nord-ovest di Manresa. Un tempo governato dai sedicenti 'Signori del Sale', che portarono ricchezza a Cardona con lo sfruttamento dei giacimenti di salgemma presso la 'Muntanya de Sal' (Montagna di Sale), oggi il castello (che ospita un sontuoso *parador*) attira i turisti che vengono qui per ammirarne le massicce torri di guardia e la chiesa romanica. A parte questa straordinaria attrattiva, Cardona è un luogo tranquillo, da apprezzare nel corso di una suggestiva gita in giornata o come tappa lungo il percorso tra Barcellona e i Pirenei.

Che cosa vedere

Castell de Cardona CASTELLO (⏲ 10-13 e 15-19 giu-set, 10-13 e 15-17 mar-dom ott-mag) FREE Visibile già molto prima di entrare a Cardona, questa fortezza sorge in cima a un'altura che incombe sulla città moderna. Da tale posizione strategica generazioni di possidenti hanno mantenuto un vigile controllo sulla Muntanya de Sal, dalla quale si estraeva il cosiddetto 'oro bianco' che fece

la fortuna di Cardona. Dai bastioni lo sguardo spazia sulla sconfinata pianura di Lleida; il punto più panoramico è la **Torre de la Minyona**. Il castello si può visitare liberamente, ma le varie attrattive all'interno del complesso sono a pagamento.

In questo luogo sorge una fortezza fin dal III secolo a.C., ma il castello raggiunse il periodo di massimo splendore durante il regno dei Signori di Cardona, che arrivarono nell'XI secolo e costruirono gli edifici del palazzo e l'elegante **Colegiata de Sant Vicenç** (Castell de Cardona; interi/bambini €3,50/2,50; ⏲ tour 10.30, 11.30, 12.30, 15.30 e 16.30, anche 18 ott-mag). Nel corso di 11 secoli di storia, il Castell de Cardona non è mai stato conquistato.

Pernottamento e pasti

★Parador de Cardona HOTEL STORICO €€ (✆938 69 12 75; www.parador.es; Castell de Cardona; camere €88-155; P ❄ 🛜) Le camere si trovano in un moderno edificio attiguo, ma ciò non offusca la magia di un soggiorno in questo *parador* all'interno del medievale Castell de Cardona. Le sistemazioni sono ampie e confortevoli, in uno stile d'altri tempi, e molte offrono una vista fantastica su Cardona. Le zone comuni sono piene di arredi antichi e teche con stupendi oggetti storici. La cosa migliore è la prima colazione sotto gli archi gotici di un refettorio monastico riadattato.

★La Volta del Rector CATALANO €€ (✆938 69 16 37; http://lavoltadelrector.cat; Carrer de les Flors 4; portate principali €12-16; ⏲ 8-17 mar-gio e dom, 8-24 ven e sab; ✆) I muri in pietra del XII secolo dipinti di viola creano un'atmosfera rustica, romantica e trendy al tempo stesso a La Volta del Rector, nel cuore medievale di Cardona. I piatti – dalle grigliate alla selvaggina fino alla specialità della casa, le patate di montagna con uova fritte di galline ruspanti e/o chorizo – sono preparati con stile, mentre la carta dei vini propone le migliori etichette della regione; i camerieri pieni di entusiasmo non mancheranno di consigliarvi il più adatto ai piatti che avrete ordinato.

Informazioni

Oficina de Turisme (✆938 69 27 98; http://cardonaturisme.cat; Avinguda del Rastrillo; ⏲ 10-14 e 16-20 lun-sab, 10-14 dom apr-ott, 10-14 lun-ven e dom, 10-14 e 16-19 sab nov-marzo) In cima alla Città Vecchia, accanto al sentiero che sale al castello (dove c'è un altro piccolo ufficio informazioni).

Per/da Cardona

Cardona è servita dagli autobus **ALSA** (www.alsa.es) in partenza da Barcellona (€13, 1 h 45 min, da 2 a 4 corse al giorno) e Manresa (€4,40, da 35 min a 1 h, corse ogni ora lun-ven, 3 corse al giorno nei weekend). La fermata degli autobus si trova subito a nord dell'ufficio turistico, lungo Avinguda del Rastrillo.

Lleida

POP. 131.520

Il ricordo delle guerre che hanno segnato la storia di Lleida è ormai sbiadito da tempo, sostituito dai ritmi incalzanti dell'era moderna. Nel XIV e XV secolo quest'arida città dell'entroterra era un centro di attività economiche alimentate in parte dalla comunità ebraica e da quella musulmana. L'arte e la cultura fiorivano grazie ai monasteri circostanti e all'università fondata nel Trecento. Le reliquie della sacra tunica e delle sacre spine facevano della cattedrale di Lleida una tappa molto importante lungo il Cammino di Santiago (Camí de Sant Jaume, in catalano).

Qui passavano anche le linee di battaglia delle guerre che hanno caratterizzato la storia della Catalogna, con Lleida quasi sempre schierata dalla parte dei vinti. Durante la Guerra di Successione spagnola la Città Vecchia finì ridotta in macerie. I conquistatori costruirono allora una cittadella per proteggere le loro nuove terre, che però nel 1812 fu saccheggiata dalle truppe francesi.

La fortezza-cattedrale che domina la città, La Seu Vella, evoca l'antico splendore di Lleida, mentre un gruppetto di musei e di edifici modernisti invitano a fermarsi per un po'.

Che cosa vedere

Procuratevi la cartina che indica i migliori edifici della Città Vecchia presso l'ufficio del turismo; meritano senz'altro un'occhiata l'elegante **Antic Hospital de Santa Maria** del XV secolo e la **Casa Magí Llorenç** del Novecento, con i suoi variopinti affreschi in stile modernista sul soffitto.

★La Seu Vella CATTEDRALE (www.turoseuvella.cat; interi/bambini €5/gratuito, incluso il Castell del Rei €7/gratuito; ⏲ 10-19.30 mar-sab mag-set, 10-13.30 e 15-17.30 mar-ven, 10-17.30 sab ott-apr, 10-15 dom tutto l'anno) 'L'Antica Cattedrale' di Lleida, racchiusa all'interno del complesso della fortezza, torreggia maestosa sulla città dall'alto di una collina. I lavori per la sua costruzione furono avviati

nel 1203, ma l'edificio visibile oggi è un capolavoro di uno stile di transizione, con audaci forme romaniche, volte gotiche e trafori ornamentali. La **torre campanaria** a pianta ottagonale, coronata da elementi gotici, sorge all'estremità sudoccidentale del trecentesco **chiostro** gotico, una foresta di colonne slanciate dalle quali si ammira tutta la città di Lleida. Per ammirare il panorama migliore, inerpicatevi sui 238 scalini della torre.

Església de Sant Llorenç CHIESA
(Plaça Sant Josep; 9.30-12.30 e 17-20 lun-ven, 10-13.30 e 17-20 sab e dom, orario variabile) FREE Questa chiesa romanica a tre navate del XII secolo, ben ristrutturata, merita una visita per il suo elegante campanile a pianta ottagonale e i doccioni.

Museu de Lleida MUSEO
(www.museudelleida.cat; Carrer del Sant Crist 1; interi/bambini €5/2,50; 10-14 e 17-19 mar-gio e sab giu-set, 10-14 e 16-18 mar-gio e sab ott-mag, 10-14 ven e dom tutto l'anno) Questo grande museo espone manufatti che vanno dall'Età della Pietra al XIX secolo, passando attraverso resti di epoca romana e opere d'arte medievale. Di particolare interesse sono la collezione di sculture sacre medievali illuminate da luci suggestive, i contenitori della birra più antica mai ritrovata nella Penisola Iberica e i delicati mosaici realizzati tra il I e il IV secolo per il palazzo El Romeral, un insieme di piume di pavone e foglie. Le didascalie che accompagnano le opere sono in catalano, ma sono disponibili opuscoli in inglese e spagnolo.

Pernottamento e pasti

Parador de Lleida HOTEL STORICO €€
(973 00 48 66; www.parador.es; Carrer del Cavallers 15; camere €80-103; P ❄) Inaugurato nel 2017, il caratteristico *parador* di Lleida rappresenta una gradita aggiunta nel panorama ricettivo della città, per il resto piuttosto mediocre. Le eleganti camere moderne, arredate nei toni del crema e del beige e con caldi mobili in legno, sono disposte intorno all'antico chiostro del convento seicentesco che oggi ospita la struttura, mentre l'esclusivo ristorante dell'albergo occupa la cappella – il tutto nel cuore del centro storico di Lleida.

Macao FUSION, GIAPPONESE €€
(973 04 63 08; www.facebook.com/macaolleida; Carrer del Camp de Mart 27; portate principali €9-15; 13-16 e 20.30-23.30 mar-ven, 13.30-15 e 20.30-24 sab e dom;) Un trionfale connubio di sapori giapponesi, catalani e mediterranei caratterizza i piatti moderni e magnificamente presentati di questo elegante e apprezzato ristorante dall'atmosfera marittima, situato 500 m a ovest di La Seu Vella. Gustate gli *edamame* cosparsi di sale mentre scegliete tra un allettante assortimento di specialità fritte, sashimi, *tataki*, *uramaki* e *niguiri*, il tutto preparato nella cucina a vista.

L'estel de la Mercè CATALANO, FUSION €€€
(973 28 80 08; www.lesteldelamerce.com; Carrer Cardenal Cisneros 30; portate principali €19-25; 13-15.30 e 20.30-23.30 mer-sab, 13-15.30 mar e dom) Circa 1 km a sud-ovest del centro di Lleida, questo elegante e raffinato ristorante crea piatti di cucina fusion utilizzando prodotti freschi di stagione. Potrete gustare piatti come il coniglio con verdure e lumache (una specialità di Lleida) oppure scegliere il pesce d'ispirazione asiatica come il tonno con *ajo blanco* (zuppa di gazpacho bianca) allo zenzero, senza dimenticare le fragole flambé al pepe.

Informazioni

Turisme de Lleida (973 70 03 19; www.turismedelleida.cat; Carrer Major 31; 10-14 e 16-19 lun-sab, 10-13.30 dom) Questo utile ufficio turistico situato sulla principale via pedonale distribuisce cartine e informazioni sulla zona.

Oficina de Turisme (973 23 84 46; La Seu Vella; 10-19.30 mar-sab, 10-15 dom mag-set, 10-13.30 e 15-17.30 mar-ven, 10-17.30 sab, 10-15 dom ott-apr) Questo ufficio, situato nel complesso della cattedrale, fornisce informazioni su Lleida e sulla zona circostante.

Per/da Lleida

Dalla **stazione degli autobus** (nei pressi di Avinguda de Blondel), situata in posizione centrale a sud-ovest della Città Vecchia, partono regolarmente autobus **ALSA** (www.alsa.es) per Zaragoza (€11, da 1 h 45 a 2 h 30 min, da 2 a 3 corse al giorno), Barcellona Nord (€21, 2 h 15 min, da 10 a 14 corse al giorno), l'Aeroporto El Prat (€22, da 2 h 45 min a 3 h 15 min, da 2 a 4 corse al giorno), Vielha (€14, 2 h 45 min, da 8 a 10 corse al giorno) e La Seu d'Urgell (€19, 2 h 15 min, da 3 a 7 corse al giorno).

Treni regolari raggiungono Barcellona da Lleida (da €23 a €52, 1 h); alcuni proseguono fino a Madrid (da €73 a €100, 2 h, 10 partenze al giorno) via Saragozza (da €15 a €33, da 40 min a 1 h 15 min).

COSTA DAURADA E DINTORNI

Sitges

POP. 25.880

Situata lungo la costa appena 35 km a sud-ovest di Barcellona, Sitges è una località vivace con spiagge affollate, locali notturni e un invidiabile calendario di feste. È una località di villeggiatura dal XIX secolo e fu uno dei baluardi del movimento modernista, che aprì la strada ad artisti come Picasso. Oggi è la località di villeggiatura gay più famosa di tutta la Spagna. Nei mesi di luglio e agosto la cittadina si trasforma in una grande festa sul mare, mentre il Carnaval (p223) sprigiona un'energia senza freni. Ciò nonostante Sitges rimane tuttora una destinazione di classe: il suo insieme di gallerie d'arte e di musei è degno di una città molto più grande, il centro storico è pieno di ristoranti esclusivi e di raffinate boutique, e nel mese di ottobre si svolge un **festival del cinema** (Festival Internacional de Cinema Fantàstic de Catalunya; www.sitgesfilmfestival.com; ⏲ ott) che richiama appassionati da ogni dove. Al di fuori dell'alta stagione l'atmosfera è tranquilla, ma la città ha sempre molto da offrire.

Che cosa vedere

La parte più bella di Sitges è la zona sul promontorio, dove palazzi e residenze in stile modernista fiancheggiano le strade che si snodano intorno alla straordinaria Església de Sant Bartomeu i Santa Tecla, sullo sfondo azzurro del mare.

★Museu del Cau Ferrat MUSEO

(www.museusdesitges.cat; Carrer de Fonollar; interi/bambini €10/gratuito incluso il Museu Maricel del Mar; ⏲ 10-20 mar-dom lug-set, fino alle 19 apr-giu e ott, fino alle 17 nov-marzo) Costruito intorno al 1890 come casa-studio dall'artista Santiago Rusiñol, un pioniere del movimento modernista, questo edificio sul mare è pieno di opere d'arte sue e dei suoi contemporanei, compreso l'amico Picasso, e ne ospita anche la collezione di cimeli e oggetti antichi. Gli splendidi ambienti attraversano varie epoche, con oggetti che vanno dalle urne greche a un fonte battesimale del XV secolo, con muri rivestiti di raffinate piastrelle del XVIII secolo e con un soffitto in legno dipinto a motivi floreali.

Le informazioni che accompagnano le opere sono solo in spagnolo e catalano, ma ci sono cartelli informativi con qualche dettaglio anche in inglese e francese. Annesso c'è il **Museu Maricel del Mar** (www.museusdesitges.cat; Carrer de Fonollar; incluso il Museu del Cau Ferrat interi/bambini €10/gratuito; ⏲ 10-20 mar-dom lug-set, fino alle 19 apr-giu e ott, fino alle 17 nov-marzo).

Església de Sant Bartomeu i Santa Tecla CHIESA

(Plaça de l'Ajuntament; ⏲ messa 19.30 lun-ven, 20 sab, 9, 11, 12.30 e 19.30 dom, orario variabile) Il simbolo più interessante di Sitges è questa chiesa parrocchiale seicentesca situata su un'altura rocciosa tra la spiaggia principale, che si estende per 2 km a sud-ovest, e la più piccola e tranquilla distesa di sabbia a nord-est.

Spiagge

Costeggiata dal bellissimo lungomare Passeig Marítim, la spiaggia principale di Sitges è punteggiata di *xiringuitos* (bar sulla spiaggia) e divisa in nove tratti, ciascuno con il proprio nome, da una serie di frangiflutti. I più centrali sono la vivace **La Fragata**, ai piedi della chiesa di Sant Bartomeu, e **La Ribera**, subito a ovest. Circa 500 m a sud-ovest del centro, **L'Estanyol** d'estate ospita *xiringuitos* che noleggiano lettini; 1,5 km più a sud-ovest, a **Les Anquines** e **Terramar** ci sono noleggi di pedalò. A nord-est del centro si trovano **Sant Sebastià** dal facile accesso, la riparata **Balmins** (molto amata dai nudisti; 1 km a nord-est della città) e **Aiguadolç** (500 m più a est) dalla sabbia marrone. **Bassa Rodona**, subito a ovest del centro, è la famosa 'spiaggia gay' non ufficiale di Sitges.

Feste ed eventi

Carnaval CARNEVALE

(www.carnavaldesitges.com; ⏲ feb/marzo) Il Carnaval di Sitges è una baldoria etilica di una settimana con tanto di balli in maschera e stravaganti sfilate gay che si svolgono la domenica e il martedì, drag queen vestite in modo vistoso, giganteschi impianti stereofonici e una festa sfrenata che si protrae per tutta la notte, con i bar aperti fino all'alba. Le date cambiano di anno in anno; consultate il sito web.

Pernottamento

Utopia Beach House OSTELLO €

(✆ 938 11 11 36; www.utopiasitges.com; Carrer Socias 22; letti in camerata €20-32, doppie €50-99; 🛜) A pochi passi dalla spiaggia e ad appena 1,5 km da Sitges, questo posto spumeggiante ha camerate in colori pastello (da quattro,

Sitges

Da non perdere

1 Museu del Cau Ferrat D4

Che cosa vedere

2 Església de Sant Bartomeu i Santa Tecla C4
Museu Maricel del Mar ..... (v. 1)
3 Platja de la Fragata B4
4 Platja de la Ribera A4
5 Platja de Sant Sebastià D3

Attività, corsi e tour

6 Sitges SUP B3

Pernottamento

7 Hotel Galeón B2
8 Hotel Platjador B3
9 Parrots Hotel A3

Pasti

10 33 Sitges C3
11 El Cable C3
12 La Salseta B3
13 Lady Green B3
14 Nem B2

Locali e vita notturna

15 La Sitgetana B2

sei o 10 posti), dotate di armadietti e asciugamani, e doppie con bagno privato e, in alcuni casi, grandi balconi. Offre anche un allegro caffè-bar immerso in un giardino pieno di verde (che spesso propone musica dal vivo), una cucina comune, una colorata lounge con una piccola biblioteca e il servizio di lavanderia (€3).

Babalu Sitges Beach Hostel OSTELLO €€
(938 94 62 74; www.sitgesbeachhostel.com; Calle Anselm Clavé 9; letti in camerata €30-40, doppie €80-110;) Questo posto arioso e moderno si trova nei pressi della spiaggia, 1 km a ovest del centro. Le confortevoli camerate dotate di armadietti (per quattro, sei o 14 persone) sono costose, ma in compenso gli ospiti dell'ostello hanno a disposizione pasti economici su richiesta, noleggio biciclette, un ampio spazio all'aperto e una lounge dall'atmosfera conviviale.

Parrots Hotel HOTEL €€
(938 94 13 50; www.parrotshotel.com; Calle de Joan Tarrida 16; singole €109, doppie €120-160, con prima colazione; feb-ott;) È davvero difficile che questo vistoso albergo gay-friendly colorato con un bell'azzurro brillante passi inosservato. Oltre al cortese personale, troverete camere molto moderne, arredate nei toni del bianco e del blu savoia e dotate nella maggior parte dei casi di balconi o terrazze con sedie a sdraio. Si trova proprio nel centro di Sitges e dispone anche di una sauna in cui potrete ritemprarvi.

Hotel Platjador HOTEL €€€
(938 94 50 54; www.hotelsitges.com; Passeig de la Ribera 35; singole €110-160, doppie €137-200;) Questo accogliente albergo sul mare ha camere moderne e colorate (molte con balcone) dotate di letti grandi e confortevoli e di un menu di cuscini. Ha anche una piccina e un rooftop bar con vista mare. In bassa stagione ha un ottimo rapporto qualità-prezzo (le tariffe scendono anche del 50%).

Lo stesso team gestisce anche il popolare **Hotel Galeón** (938 94 06 12; www.hotelsitges.com; Carrer de Sant Francesc 46-48; singole €80-123, doppie €123-160, con prima colazione;), dotato di camere semplici ma eleganti e confortevoli e di una piscina immersa nel verde.

Pasti

El Cable TAPAS €
(938 94 87 61; www.facebook.com/elcablebarsitges; Carrer de Barcelona 1; tapas €2-6; 19-23.30 lun-ven, 12-15.30 e 19-23.30 sab e dom) Sempre affollato, lo spartano El Cable è probabilmente il tapas bar più amato di Sitges, con classici come *patatas bravas* (da molti considerate le migliori della città) e piccole e squisite creazioni originali. Provate il *saquito* di pasta sfoglia con ripieno di verdure o i calamari ripieni di funghi con risotto alle mandorle. Accompagnate il tutto con gli ottimi vini biologici del Penedès, serviti da cortesi camerieri.

Nem FUSION €€
(938 94 93 32; www.nemsitges.com; Carrer de l'Illa de Cuba 9; tapas €4,50-7; 19.30-23 mar-ven, 13.30-15.30 e 19.30-23 sab e dom, chiuso dom approssimativamente nov-apr;) In questo frequentato locale specializzato in tapas fusion, i sapori spagnoli e asiatici si incontrano in menu brevi e sempre diversi che propongono deliziosi stuzzichini creativi come sashimi di orata, *patatas bravas* agli agrumi e barbabietola al forno con ricotta. Potrete gustarli nella sala parzialmente aperta, seduti a comodi tavoli d'angolo o direttamente al bancone. Troverete anche birra artigianale prodotta a Sitges e dessert originali come la crema di cioccolato bianco al limone e basilico.

Lady Green VEGETARIANO, VEGANO €€
(931 71 59 14; www.facebook.com/ladygreensitges; Carrer de Sant Pau 11; menu a prezzo fisso da 2/3 portate €15/20; 19-22 lun, 13-16 e 19-22 mar, mer e dom, 13-16 e 19-23 gio-sab, chiuso lun e mar approssimativamente nov-mag;) Piatti messicani piccanti, hamburger vegetariani, felafel con taboulè di quinoa e una deliziosa cheesecake vegana: questo caffè vegetariano è in grado di soddisfare i palati più esigenti con creativi piatti senza carne e deliziosi dessert. Ci sono anche cibi per vegani e celiaci, oltre a una scelta di corroboranti succhi freschi e smoothie.

La Salseta CATALANO €€
(938 11 04 19; www.lasalseta.com; Carrer de Sant Pau 35; portate principali €10-20; 13.30-15.30 e 20.30-23 mer-sab, 13.30-15.30 mar e dom) Il sofisticato menu di questo ristorante accogliente ed elegante segue i principi di Slow Food con prodotti di stagione, tra cui croccanti zampetti di maiale con sanguinaccio catalano e un ampio assortimento di piatti di riso, tra cui il cremoso *arròs a la sitgetana*.

Locali e vita notturna

La maggior parte dei locali di Sitges si concentra in una piccola area pedonale sempre molto affollata nelle sere estive: questa zona, situata a breve distanza dal lungomare, comprende Carrer 1er de Maig, noto anche come Calle del Pecado (Via del Peccato), Plaça de la Indústria e Carrer Marquès de Montroig. I bar chiudono quasi tutti intorno alle 3.30. I nottambuli si spostano poi verso i club situati fuori città; i più popolari cambiano nome molto spesso. Sono assai divertenti anche le feste in barca.

La Sitgetana BIRRA ARTIGIANALE
(www.facebook.com/lasitgetanacraftbeer; Carrer de Sant Bartomeu 10; 18.30-23.30 lun-ven, 12-15 e 18.30-23.30 sab e dom;) Date un'occhiata al birrificio sul retro di questo ambizioso pub in stile minimalista-moderno con sei spine dedicate alle birre artigianali (pinte da €4,90 a €6). Provate una IPA Tecla Centennial alla spina o una pale ale La Sitgetana in bottiglia, oppure optate per i vini del Penedès serviti al calice. Per accompagnare le bevande ci sono i taglieri di prosciutto o formaggio e altri stuzzichini (da €3 a €9).

Sweet Pacha DISCOTECA
(www.facebook.com/sweetpachasitges; Avinguda Port d'Aiguadolç 9; ingresso con 2 consumazioni €20; 24-5.30 ven e sab) Seguite i ritmi sensuali del R&B e i battiti ipnotici della musica house per raggiungere questa discoteca situata dietro il porto di Aiguadolç (20 minuti a piedi a est del centro di Sitges). Per chi desidera trascorrere una serata più tranquilla, c'è anche un ristorante specializzato in cucina di pesce. Date un'occhiata online per le serate speciali o cercate i manifesti pubblicitari nella Città Vecchia.

Informazioni

Oficina de Turisme Sitges (938 94 42 51; www.sitgestur.cat; Plaça Eduard Maristany 2; 10-14 e 16-20 lun-sab metà giu-metà ott, 10-14 e 16-18.30 lun-sab metà ott-metà giu, 10-14 dom tutto l'anno) Ufficio informazioni presso la stazione ferroviaria.

Per/da Sitges

Gli autobus **Monbus** (www.monbus.cat) fanno servizio per Barcellona (€4, 50 min, corse ogni 15-50 min) e per l'aeroporto di Barcellona (€7, 25 min, corse ogni 30-60 min) partendo dal Passeig de Vilafranca; durante il tragitto fermano anche lungo il Passeig de Vilanova.

A partire dalle 5 fino alle 22 partono treni *rodalies* R2 diretti alle stazioni Passeig de Gràcia ed Estació Sants (€4,10, 45 min) a Barcellona. Per raggiungere l'aeroporto di Barcellona (€4,10, 40 min) cambiate a El Prat de Llobregat.

Regione vinicola del Penedès

Alcuni tra i migliori vini spagnoli provengono dalle pianure del Penedès, a ovest e a sud-ovest di Barcellona. Sant Sadurní d'Anoia, situata circa 35 km a ovest della città, è la capitale del *cava*, un vino bianco frizzante simile allo Champagne, popolare nel mondo intero e bevuto in tutta la Spagna. Vilafranca del Penedès, 12 km più a sud-ovest, è una bella cittadina storica nonché il cuore della regione a Denominació de Origen (DO) del Penedès, un riconoscimento paragonabile alla nostra Denominazione di Origine Controllata, dove vengono prodotti buoni vini bianchi leggeri e qualche rosso corposo.

Sant Sadurní d'Anoia

POP. 12.310

Le aziende vinicole situate nei dintorni di Sant Sadurní, circa un centinaio, fanno di questa zona la capitale del *cava*, prodotta con lo stesso metodo utilizzato per lo Champagne. A parte le aziende vinicole nei dintorni di Sant Sadurní, la cittadina è un posto tranquillo anche se offre un ricco calendario di feste dedicate alle specialità gastronomiche e al vino.

Informazioni

Oficina de Turisme de Sant Sadurní d'Anoia (938 91 03 25; www.turismesantsadurni.cat; Carrer de l'Hospital 23; 9.15-14.45 e 16-18.30 mar-ven, 10-14 e 16.30-19 sab, 10-14 dom) In questo ufficio potrete procurarvi cartine della zona e prenotare tour delle aziende vinicole; c'è anche una mostra interattiva dedicata al *cava*.

Per/da Sant Sadurní d'Anoia

I treni *rodalies* collegano la Estació Sants di Barcellona a Sant Sadurní (€4,10, 40 min, partenze ogni 30 min).

Vilafranca del Penedès

POP. 39.000

Se desiderate esplorare la regione vinicola del Penedès senza partecipare a un lungo tour guidato o noleggiare un'automobile (da evitare, se avete intenzione di bere molto vino), fate base a Vilafranca. Più vivace di Sant Sadurní, questa cittadina è piuttosto estesa, ma ha un centro storico con stupendi edifici medievali e modernisti e una serie di ristoranti davvero eccellenti, con interessanti carte dei vini. Da qui è facile organizzare escursioni alle aziende vinicole.

Procuratevi un opuscolo presso l'ufficio turistico per andare alla scoperta dell'architettura medievale e modernista di Vilafranca in totale autonomia.

El Convent CATALANO, TAPAS €€
(931 69 43 84; www.facebook.com/elconvent 1850; Carrer de la Fruita 12; piatti €8-19; 19-24 mar-ven, 9-15.30 e 20-24 sab) Questa labirintica

DEGUSTAZIONI VINICOLE NEL PENEDÈS

Nelle *bodegas* del Penedès più attive dal punto di vista turistico vi verranno presentate la storia del vino e la peculiare architettura della zona, vi saranno illustrati i metodi di produzione del *cava* e/o di altri vini e alla fine vi verrà offerta una degustazione di un paio di bicchieri. Le visite durano in genere un'ora e 30 minuti ed è essenziale prenotarle; normalmente sono condotte in catalano, spagnolo o inglese, ma potrebbero essere disponibili anche altre lingue. Oltre alle aziende vinicole indicate di seguito, ne troverete altre sui siti web www.dopenedes.es e www.enoturismepenedes.cat.

Se desiderate fare le cose sul serio e visitare diverse aziende vinicole, il **Catalunya Bus Turístic** (cartina p112; 932 85 38 32; www.catalunyabusturistic.com/en; Plaça de Catalunya; 9-20 giu-set, fino alle 19 ott-mag; Ⓜ Catalunya) organizza uscite in giornata da Barcellona (da €66 a €73).

Codorníu (938 91 33 42; www.visitascodorniu.com; Avinguda de Jaume Codorníu, Sant Sadurní d'Anoia; interi/bambini €12/8; tour 10-17 lun-ven, fino alle 13 sab e dom) Non c'è posto migliore in cui degustare *cava* che la cantina a volta dell'elegante sede in stile modernista della Codorníu, progettata dall'architetto catalano Josep Puig i Cadafalch e situata poco oltre i limiti nord-orientali di Sant Sadurní d'Anoia. Si dice che la produzione vinicola della Codorníu sia documentata già a partire dal XVI secolo. Nel 1872 Josep Raventós fu il primo a creare spumanti spagnoli utilizzando il metodo champenoise, mentre a suo figlio Manuel viene attribuito il merito di aver reso famosa l'azienda durante il tardo Ottocento.

Le visite guidate durano 90 minuti e sono condotte in catalano, spagnolo, inglese e francese; verificate gli orari e prenotate.

Freixenet (938 91 70 96; www.freixenet.es; Carrer de Joan Sala 2, Sant Sadurní d'Anoia; interi/bambini €12/8,50; tour 9-16.30 lun-sab, fino alle 13 dom) La più grande azienda produttrice di *cava* si trova in una comoda posizione accanto alla stazione ferroviaria di Sant Sadurní. Prenotate la visita (un'ora e 30 minuti; in catalano, spagnolo, inglese, francese, tedesco e giapponese), che comprende un tour nella cantina del 1920, un giro sul trenino turistico che attraversa la proprietà e degustazioni di *cava*. Anche senza prenotare la visita, potrete comunque assaggiare un buon vino frizzante e gustare prosciutto e altri spuntini nella suggestiva sala delle degustazioni o nell'incantevole dehors.

Torres (938 17 73 30; www.torres.es; Pacs del Penedès; tour interi/bambini a partire da €9/6,50; 9.15-16 lun-sab, fino alle 12 dom) Situata appena 3 km a nord-ovest di Vilafranca lungo la BP2121, questa è l'azienda vinicola più importante della zona e può vantare una tradizione di famiglia che risale al XVII secolo. Nel corso degli anni '60 la Torres rivoluzionò la produzione vinicola spagnola introducendo una nuova tecnologia basata sul controllo della temperatura, sulla scelta di materiali in acciaio inossidabile e sull'impiego di vitigni francesi. Oggi la Torres produce un assortimento di rossi, bianchi e spumanti di varia qualità, prediligendo le coltivazioni biologiche e l'impiego di energie rinnovabili.

Jean León (938 17 76 90; www.jeanleon.com; Chatêau Leon, Torrelavit; interi/bambini €10,25/gratuito; 9-18 lun-ven, 9-13 sab e dom) Questa azienda vinicola utilizza Cabernet Sauvignon e altri vitigni francesi per creare vini di alta qualità fin dal 1963. Le visite della durata di 90 minuti (in catalano, spagnolo o inglese) a questo scenografico vigneto comprendono la degustazione di tre vini, ma vanno prenotate.

taverna con uno stile tra il rustico e il moderno offre specialità catalane ben preparate, come entrecôte dei Pirenei, carpaccio di salmone di fiume, insalata di formaggio di capra e una serie di fondute per due, insieme a invitanti taglieri di formaggio, hummus o affettati. È un posto accogliente, tranquillo e molto apprezzato.

★Cal Ton CATALANO €€€

(938 90 37 41; www.restaurantcalton.com; Carrer Casal 8; portate principali €16-27, menu degustazione €26-50; 13-15.30 mar e dom, 13-15.30 e 20.30-22.30 mer-sab;) Al Cal Ton vi attende una serata a base di delizie gastronomiche. Dai leggeri ravioli di patate e gamberetti al riso con seppie fino alla bistecca di lombo con salsa al

tartufo, i piatti serviti in questo vivace e moderno ristorante, in attività fin dal 1982, sono tutti ottimi. I camerieri esperti ma alla mano vi consiglieranno il vino locale più adatto alla vostra scelta. Il fondente al cioccolato con gelato al frutto della passione è squisito.

Informazioni

Oficina de Turisme de Vilafranca del Penedès (938 18 12 54; www.turismevilafranca.com; Carrer Hermenegild Clascar 2; 15-18 lun, 9.30-13.30 e 15-18 mar-sab, 10-13 dom)

Per/da Vilafranca del Penedès

Vilafranca è servita da treni *rodalies* in partenza dalla Estació Sants di Barcellona (€4,90, 50 min).

Tarragona

POP. 63.600

In questa vivace città portuale la storia romana si mescola alle spiagge, alla vita notturna e a una scena gastronomica che profuma l'aria di pesce fresco alla griglia. La principale attrattiva è costituita dai resti del secondo sito romano più importante della Spagna, che comprende un museo pieno di mosaici e un anfiteatro sul mare. Una serie di ottimi ristoranti vi fornirà un buon motivo per esplorare l'intrico di vicoli del centro medievale, dominato da una grande cattedrale con elementi gotici.

Tarragona è anche la porta d'accesso alle belle spiagge della Costa Daurada e all'architettura modernista della vicina Reus (p234).

Storia

Nel 218 a.C. Tarragona fu occupata dai romani, che le diedero il nome di Tarraco; in precedenza questa zona era stata abitata dagli iberi, cui seguirono i cartaginesi. Nel 27 a.C. Augusto scelse Tarragona come capoluogo della nuova provincia chiamata Tarraconensis (che corrispondeva approssimativamente a tre quarti della Spagna moderna) e vi rimase fino al 25 a.C. a dirigere le campagne militari. Durante il dominio romano, nel suo periodo di massimo splendore, Tarragona contava oltre 200.000 abitanti e, dopo essere stata abbandonata in seguito all'invasione araba nel 714 d.C, nell'XI secolo rifiorì come sede episcopale.

MUSEU D'HISTÒRIA DE TARRAGONA

Il **Museu d'Història de Tarragona** (MHT; www.tarragona.cat/patrimoni/museu-historia; interi/bambini per sito €3,30/gratuito, tutti i siti €7,40/gratuito; siti 9-21 mar-sab, 9-15 dom Pasqua-set, 9-19 mar-sab, 9-15 dom ott-Pasqua) è formato da vari siti romani, Patrimonio UNESCO, e da altri edifici storici sparsi per la città. Il biglietto cumulativo comprende Pretori i Circ Romans, Amfiteatre Romà, Passeig Arqueològic Muralles e Fòrum de la Colònia.

Che cosa vedere e fare

Diversi operatori privati conducono visite guidate nel centro storico di Tarragona; l'ufficio turistico (p231) ne ha un elenco. Una buona scelta è l'efficiente **Itinere** (977 23 96 57; www.facebook.com/ItinereTarragona; Baixada del Roser 8; tour di 2 h €90), di consolidata esperienza; le guide parlano diverse lingue e conducono approfondite passeggiate di due o tre ore.

★Catedral de Tarragona CATTEDRALE

(www.catedraldetarragona.com; Plaça de la Seu; interi/bambini €5/3; 10-20 lun-sab metà giu-metà set, 10-19 lun-sab metà marzo-metà giu e metà set-ott, 10-17 lun-ven, 10-19 sab nov-metà marzo) La cattedrale di Tarragona, situata nel punto più elevato della città, presenta elementi romanici e gotici visibili già sulla facciata principale. Il chiostro pieno di fiori ha volte gotiche e capitelli romanici scolpiti, uno dei quali raffigura un corteo di topi che celebra il funerale di un gatto, che però all'improvviso resuscita. Le sale situate accanto al chiostro ospitano i resti di un tempio romano riportato alla luce nel 2015 e il **Museu Diocesà**, la cui collezione spazia da forcine per capelli di epoca romana a sculture policrome in legno raffiguranti la Madonna realizzate tra il XIII e il XIV secolo. Non perdete l'occasione di ammirare gli affreschi trecenteschi della navata orientale.

★Museu Nacional Arqueològic de Tarragona MUSEO

(www.mnat.cat; Plaça del Rei 5; interi/bambini €4,50/gratuito; 9.30-18 mar-sab ott-mag, fino alle 20.30 giu-set, 10-14 dom tutto l'anno) Questo eccellente museo rende giustizia alla ricchezza culturale e materiale della Tarraco romana. La collezione di mosaici ripercorre l'evoluzione degli stili, dai semplici disegni in bianco e nero a complesse scene a colori; di particolare interesse sono il *Mosaic de la Medusa* risalente al II-III secolo e il grande *Mosaic de Peixos de la Pineda*, pervenutoci quasi intat-

to, che raffigura pesci e altre creature marine. Le spiegazioni nel museo sono in catalano e in spagnolo, ma sparsi per le gallerie sono disponibili opuscoli in inglese.

Amfiteatre Romà ROVINE
(Parc de l'Amfiteatre; interi/bambini €3,30/gratuito; 9-21 mar-sab, 9-15 dom Pasqua-set, 9-19 mar-sab, 9-15 dom ott-Pasqua) Nei pressi della spiaggia sorge questo anfiteatro ben conservato, risalente al II secolo d.C., dove i gladiatori combattevano tra loro o contro animali feroci. Nell'arena si trovano le rovine di una chiesa visigota del VI secolo e di una chiesa romanica del XII secolo, entrambe costruite per commemorare il martirio del vescovo cristiano Fruttuoso e dei due diaconi che furono bruciati vivi in questo luogo nel 259.

Aqüeducte de les Ferreres PONTE
(Pont del Diable; 24 h; P) FREE Questo magnifico acquedotto sorge in un intrico di viottoli polverosi 4 km a nord del centro di Tarragona, nelle immediate vicinanze dell'autostrada AP7 (vicino al punto in cui incrocia la N240). È un bel tratto di acquedotto su due livelli (lungo 217 m e alto 27 m), tramite il quale si può raggiungere l'altro lato. Gli autobus n. 5 e 85 (€1,50, corse ogni 30 minuti) per Sant Salvador che partono da Plaça Imperial de Tàrraco vi condurranno nei pressi; poi potrete tornare in città a piedi seguendo il fiume (4,6 km, circa 90 minuti).

Pretori i Circ Romans ROVINE
(Plaça del Rei; interi/bambini €3,30/gratuito; 9-21 mar-sab, 9-15 dom Pasqua-set, 9-19 mar-sab, 9-15 dom ott-Pasqua) Questo ampio complesso con due ingressi separati comprende parte delle volte del ben conservato **circo romano** di Tarragona, che fu costruito alla fine del I secolo per ospitare le corse dei carri, la **torre del Pretori** di Plaça del Rei (dalla cui vetta si gode di una vista a 360° sulla città) e parte del **forum provinciale**, il cuore politico della provincia romana nota come Hispania Tarraconensis. Il circo, lungo oltre 300 m e con una capacità di 30.000 spettatori, si estendeva da questa zona fin oltre Plaça de la Font, a ovest.

Passeig Arqueològic Muralles MURA
(Avinguda de Catalunya; interi/bambini €3,30/gratuito; 9-21 mar-sab, 9-15 dom Pasqua-set, 9-19 mar-sab, 9-15 dom ott-Pasqua) Un tranquillo percorso si snoda lungo una parte del perimetro del centro storico tra due cinte di mura cittadine. Quelle interne sono per la maggior parte di epoca romana e risalgono al III secolo a.C., mentre quelle esterne furono erette dagli inglesi nel 1709, durante la Guerra di Successione spagnola. I tratti più antichi hanno uno spessore di ben 4 m. C'è un utile centro didattico (con mostre corredate da didascalie in catalano, spagnolo e inglese).

DESTINAZIONI INSOLITE

I CASTELLI UMANI DELLA CATALOGNA

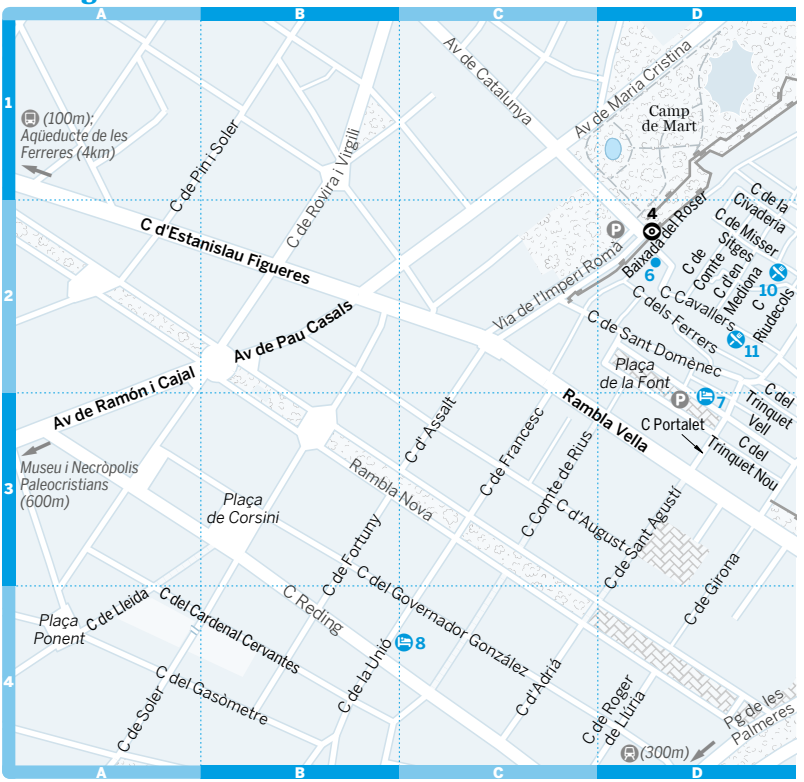
Tra le cose più strane che si possano vedere in Catalogna ci sono i *castells*, o 'castelli umani', una particolarità che ha avuto origine nel XVIII secolo a Valls, 20 km a nord di Tarragona, e che da allora si è diffusa in altre parti della regione. Vedrete squadre di *castellers* in piedi l'uno sulle spalle dell'altro, mentre un impavido bambino si arrampica lungo un fianco della torre umana per poi mettersi in cima in posizione precaria prima che l'intera struttura si smonti con grazia. Le torri più alte raggiungono ben nove 'piani', ma i *castells* più spettacolari si possono vedere a Tarragona in occasione del **Festival de Santa Tecla** (metà set).

Pernottamento

Tarragona Hostel OSTELLO €
(877 05 58 96; www.tarragonahostel.com; Carrer de la Unió 26; letti in camerata €14-25, triple €50-60;) Questo accogliente ostello situato in pieno centro e gestito da persone allegre offre tutti i servizi essenziali per backpacker. Potrete scegliere tra due camerate da otto posti e una più moderna camerata da quattro (tutte dotate di aria condizionata e armadietti individuali), oppure una camera tripla privata con ventilatore; a disposizione dei clienti ci sono anche un patio alberato, una confortevole sala comune, una cucina comune e una lavanderia.

Hotel Plaça de la Font HOTEL €€
(977 24 61 34; www.hotelpdelafont.com; Plaça de la Font 26; singole/doppie/triple €63/78/98;) Questo allegro albergo situato sulla frequentata Plaça de la Font si colloca tra i migliori della città. Ha camere confortevoli e moderne, arredate in modo individuale con fotografie dei monumenti di Tarragona. Quelle situate nella parte anteriore dell'edificio sono ben isolate acusticamente e hanno piccoli balconi da cui osservare il viavai dei passanti. Il caffè annesso, con dehors sulla piazza, è perfetto per una prima colazione leggera.

Tarragona



Tarragona

Da non perdere

1 Catedral de Tarragona E2
2 Museu Nacional Arqueològic de Tarragona E3

Che cosa vedere

3 Amfiteatre Romà E4
4 Passeig Arqueològic Muralles D2
5 Pretori i Circ Romans E3

Attività, corsi e tour

6 Itinere D2

Pernottamento

7 Hotel Plaça de la Font D3
8 Tarragona Hostel C4

Pasti

9 AQ E1
10 Arcs Restaurant D2
11 Degvsta D2
12 El Vergel E2
13 Korxo E2

Gran Claustre BOUTIQUE HOTEL €€
(977 65 15 57; www.granclaustre.com; Carrer del Cup 2, Altafulla; singole €77-133, doppie €90-157; P ❄ Wi-Fi) Per un soggiorno davvero esclusivo, optate per questo rifugio che profuma di fiori, affacciato sul castello seicentesco nell'affascinante centro storico di Altafulla, 11 km a nord-est di Tarragona. Lo stile minimal domina le camere eleganti, ma quelle più ricche di colore, carattere e fascino storico occupano l'edificio originale del XVIII secolo, dove c'è una piscina tra muri in pietra a vista. Altri servizi sono la spa, una vasca con idromassaggio e un ristorante elegante.

Hotel Sant Jordi

HOTEL €€

(977 20 75 15; www.hotelsantjordi.info; Avinguda Via Augusta 185; camere €68-80; metà gen-metà dic; P ❄) L'arredamento fuori moda della reception rimanda agli anni '70, ma questo popolare albergo situato 2,5 km a nord-est del centro di Tarragona, vicino alla bella Platja de la Savinosa, ha camere pulite, confortevoli e dotate di balcone con vista sul mare. L'atmosfera d'altri tempi e il servizio cortese rendono il posto molto più gradevole di quanto possa sembrare a prima vista.

Pasti

El Vergel

VEGANO €€

(877 06 48 50; www.elvergeltarragona.com; Carrer Major 13; menu fisso da 3 portate €15-18; 13-23;) Favoloso locale vegano alla moda, El Vergel serve menu da due o tre portate a base di deliziose specialità tra pareti imbiancate a calce, persiane verde menta, piastrelle a motivi geometrici e opere d'arte originali. I menu cambiano spesso, ma per darvi un'idea potreste trovare piatti come stufato di tofu, pizza vegana, risotto ai funghi, crocchette di cavolfiore o zuppa di cocco allo zenzero, il tutto accompagnato da spremute fresche, vermut artigianale e vini biologici.

Degvsta

FUSION, CATALANO €€

(977 25 24 28; www.degvsta.com; Carrer Cavallers 6; portate principali €15-19; 13.30-16 lun, 13.30-16 e 21-22.30 mar-sab) Oltre l'elegante lounge-bar si nasconde questo ristorante in stile rustico-chic dalle calde tonalità crema e con una vasca da bagno con i piedini. Specializzato in cucina catalana contemporanea, propone deliziosi piatti originali come gazpacho di avocado, spigola agli agrumi, invitante *pa amb tomàquet* e insalata di pecorino con vinaigrette alla fragola. Nei giorni feriali all'ora di pranzo il locale è sempre molto affollato per via dell'ottimo *menú* (€16) da tre portate.

AQ

MEDITERRANEO, FUSION €€

(977 21 59 54; www.aq-restaurant.com; Carrer de les Coques 7; portate principali €11-24; 13.30-15.30 e 20.30-23) La vivace sala di design di questo ristorante punteggiato di palme preannuncia una cucina raffinata e l'AQ non delude le aspettative. I piatti fusion, che si ispirano alle cucine catalana, italiana e asiatica, sono preparati in modo impeccabile. Qui potrete gustare crocchette di calamaro, *patatas bravas*, bistecche di manzo wagyu alla griglia, teriyaki di melanzane e merluzzo e cozze fritte nel wok.

Arcs Restaurant

CATALANO €€€

(977 21 80 40; www.restaurantarcs.com; Carrer de Misser Sitges 13; portate principali €17-22; 13-16 e 20.30-23 mar-sab) Situato all'interno di una cantina medievale decorata da archi gotici originali e coloratissime opere d'arte contemporanea, serve piatti catalani che seguono le stagioni, alcuni tradizionali altri più innovativi. Potrete assaggiare anatra con salsa di nocciole e vermut, *tataki* di salmone con wasabi o il sempre eccellente pescato del giorno.

Informazioni

Tarragona Turisme (977 25 07 95; www.tarragonaturisme.es; Carrer Major 39; 10-20 fine giu-set, 10-14 e 15-17 lun-ven, 10-14 e 15-19 sab, 10-14 dom ott-fine giu)

Per/da Tarragona

AEREO

Situato 11 km a nord-ovest di Tarragona, l'**aeroporto di Reus** (www.aena.es; nei pressi della C14, Reus) è servito da voli per Londra, Dublino, Man-

DA NON PERDERE

LA VIA CISTERCENSE

La **Via Cistercense** (Ruta del Cister; www.larutadelcister.info) si snoda attraverso il territorio montuoso fra Tarragona e Lleida, collegando tre monasteri spettacolari: **Santa Maria de Poblet**, **Santes Creus** e **Santa Maria de Vallbona**. Seguendo l'itinerario in automobile è possibile ammirare i paesaggi collinari della Conca de Barberà, importante regione vinicola dell'entroterra catalano; i più sportivi possono optare per il sentiero a lunga percorrenza GR175, che collega i tre monasteri in un circuito di 104 km.

Partendo in automobile da Lleida o, meglio ancora, da Tarragona, è possibile visitare tutti e tre i monasteri nel corso di una sola giornata, ma occorre pianificare accuratamente i tempi di visita e di percorrenza: due dei tre monasteri si possono visitare soltanto nell'ambito delle visite guidate che si svolgono in orari discontinui. Partite di buon'ora cercando di arrivare al primo monastero entro le 10, ora di apertura. Il biglietto cumulativo (€12; valido un anno) dà accesso a tutti e tre i monasteri. Il **Fèlix Hotel** (977 60 90 90; http://felixhotel.net; Carretera N240, Km 17, Valls; singole/doppie €54/62; P) è una pensione comoda e ben attrezzata, situata lungo la strada immediatamente a sud di Valls, 17 km a nord di Tarragona.

Reial Monestir de Santes Creus (977 63 83 29; www.larutadelcister.info; Plaça de Jaume el Just, Santes Creus; interi/senior e studenti €4,50/3,50; 10-18.30 giu-set, 10-17 ott-mag) La mescolanza di stili architettonici del monastero attraversa sei secoli e comprende una fontana ornamentale del XVIII secolo. Dietro la facciata romanica e gotica si celano un chiostro in arenaria del XIV secolo (si notino l'elefante e la scimmia scolpite nel lavabo del XII secolo), una sala capitolare del XII secolo dal soffitto a costoloni, una chiesa la cui costruzione fu avviata nel XII secolo e gli appartamenti reali dove spesso risiedevano i *comtes-reis* (i conti-re che governavano lo stato nato dall'unificazione di Catalogna e Aragona). La chiesa è una struttura slanciata caratterizzata da uno stile gotico di ispirazione francese, che comprende un paio di tombe reali; il lato nord del transetto presenta rari esempi di vetrate istoriate cistercensi risalenti al XIII secolo. I monaci cistercensi arrivarono qui nel 1160 e da quel momento in poi il monastero si sviluppò come un importante centro culturale. Le presentazioni audiovisive (catalano, spagnolo, inglese e altre lingue) forniscono informazioni di base. Il monastero si trova 15 km a nord-est di Valls ed è ben indicato lungo la strada.

Reial Monestir de Santa Maria de Poblet (977 87 12 01; www.poblet.cat; Plaça Corona d'Aragó 11, Poblet; interi/studenti €7,50/4,50; 10-12.30 e 15-17.55 lun-sab, 10.30-12.25 e 15-17.25 dom) Il più grande monastero della Via Cistercense, tutelato dall'UNESCO, venne fondato nel 1150 da monaci provenienti dalla Francia meridionale. Crebbe rapidamente fino a diventare il monastero più potente della Catalogna. Oggi sono 28 i monaci che vivono qui. Tra gli elementi di maggiore interesse figurano il chiostro principale in stile prevalentemente gotico e le preziose sculture in alabastro del Panteó Reial. Nelle tombe in alabastro collocate su piedistalli riposano le spoglie di personaggi illustri come Giacomo I (conquistatore di Maiorca e di Valencia) e Pietro III d'Aragona. Vi si può accedere esclusivamente partecipando alle visite semiguidate (in catalano e in spagnolo) che partono ogni 30 minuti durante l'orario di apertura. Il monastero è ben segnalato 3,5 km a sud-ovest dell'Espluga de Francolí, a breve distanza dalla N240, 8,5 km a nord-ovest di Montblanc. Considerata la lunga pausa all'ora di pranzo, consigliamo di visitarla di buon mattino.

Reial Monestir de Santa Maria de Vallbona (973 33 02 66; www.monestirvallbona.cat; Carrer Major, Vallbona de les Monges; interi/bambini €4/1; 10.30-13.30 e 16.30-18.30 mar-sab, 12-13.30 e 16.30-18.45 dom marzo-ott, 10.30-13.30 e 16.30-17.30 mar-sab, 12-13.30 e 16.30-17.30 dom nov-feb) Otto *monges* (monache) vivono e pregano ancora in questo monastero del XII secolo, l'unico femminile lungo la Via Cistercense. Per vari anni il monastero è stato sottoposto a un restauro che ha cancellato quasi del tutto i segni lasciati dalla guerra civile e ha rivelato un tranquillo chiostro costruito tra il XII e il XVI secolo. Le visite guidate (obbligatorie) della durata di 40 minuti partono ogni ora e sono condotte in spagnolo e catalano. Il monastero si trova 25 km a nord di Montblanc, 11 km a nord-ovest della C14 lungo la LP2335.

chester, Bruxelles, Eindhoven, Francoforte-Hahn e altre destinazioni, gestiti prevalentemente da Ryanair.

AUTOBUS

La **stazione degli autobus** (Plaça Imperial Tarraco) si trova 1,5 km a ovest del centro storico, lungo Rambla Nova. Gli autobus **ALSA** (www.alsa.es) fanno servizio per Barcelona Nord (€8,70, 1 h 30 min, 7 corse al giorno) e Valencia (€22, da 3 h a 4 h 30 min, 6 corse al giorno). **Hispano Igualadina** (www.igualadina.com) serve Lleida (€6, da 1 h 15 min a 1 h 45 min, da 1 a 5 corse al giorno).

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

C'è un parcheggio sotterraneo centrale (€5,50 al giorno) nei pressi di Via de l'Imperi Romà, ai margini occidentali del centro storico.

TRENO

A Tarragona ci sono due stazioni ferroviarie. La **stazione dei treni locali** (a Tarragona) si trova a 10 minuti di cammino dal centro storico, vicino alla spiaggia. Ci sono partenze per Barcellona (da €8,05 a €21, da 1 h a 1 h 30 min, corse ogni 10-30 min) e Valencia (da €17 a €27, da 2 a 4 h, da 15 a 17 corse al giorno).

Una seconda stazione ferroviaria fuori mano, **Camp de Tarragona**, si trova 10 km a nord del centro (a 20 min di distanza in taxi). Ci sono frequenti treni ad alta velocità per Barcellona (da €12 a €32, 35 min) e Lleida (da €14 a €26, 30 min).

Trasporti locali

PER/DALL'AEROPORTO

L'aeroporto è servito da autobus (in coincidenza con i voli) in partenza dalla **stazione degli autobus** (p233) di Tarragona (20 min, €4, da 3 a 5 corse al giorno) e da Barcellona (1 h 45 min, €15, 1 corsa al giorno).

Regioni vinicole del Priorat e del Montsant

Tra ondulate colline ammantate di vigne, 40 km a ovest di Tarragona, si estende la regione catalana del Priorat, che notoriamente produce alcuni dei vini più pregiati (e costosi) della Spagna sotto la l'egida della Priorat Denominació d'Origen Qualificada (DOQ; www.doqpriorat.org). Questa regione è una delle uniche due zone vinicole spagnole ad aver ottenuto questa ambita classificazione (l'altra è La Rioja) ed è specializzata in vini rossi corposi, ricavati principalmente da uve Cariñena (Carignan) e Garnatxa (Grenache). La regione vinicola del Priorat è quasi completamente circondata dai vigneti ondulati del territorio della Montsant Denominació d'Origen (www.domontsant.com), noto anch'esso per i rossi corposi ottenuti dalle stesse uve e per gli straordinari vini kasher.

Falset, subito a nord della N420, è la città principale della regione e la base più vivace e meglio attrezzata da cui partire alla scoperta della zona. In alternativa, optate per l'affascinante **Gratallops**, situata sulla cima di una collina 10 km a nord-ovest di Falset e sede di alcune delle più importanti aziende vinicole del Priorat.

Che cosa vedere e fare

Clos Mogador AZIENDA VINICOLA

(977 83 91 71; http://closmogador.com; Camí Manyetes, Gratallops; tour €30; orario variabile) Cinque minuti a piedi a sud-ovest di Gratallops, Clos Mogador è una delle principali aziende vinicole del Priorat, fondata nel 1979 dall'innovativo enologo francese René Barbier, creatore di due rossi aromatici, ottenuti prevalentemente da uva Cariñena e Garnatxa, e di un ottimo bianco prodotto con uve Garnatxa Blanca e Macabeu. Le visite approfondite di tre ore prevedono un giro in auto attraverso i vigneti e la degustazione dei tre vini.

Catedral del Vi AZIENDA VINICOLA

(Cooperativa Falset-Marça; 696 545254; www.etim.cat; Carrer Miquel Barceló 1, Falset; tour €10; 11-19, tour 12 sab e dom apr-dic) Connubio di stile modernista e noucentista, questa maestosa azienda vinicola di ispirazione medievale con caratteristici interni a volta risale al 1919 ed è stata progettata dal discepolo di Gaudí Cèsar Martinell. *Bodega* ancora in attività, produce corposi rossi del Montsant e qualche occasionale bianco, rosè e vermut. I visitatori possono partecipare alle degustazioni gratuite o ai teatrali tour del weekend. Su richiesta sono disponibili anche visite guidate; telefonate prima o mandate un'email.

Pernottamento e pasti

Lotus Priorat BOUTIQUE HOTEL €€

(977 83 10 45; www.lotuspriorat.com; Carrer de Baix 33, Falset; camere con prima colazione €75-78) Ben gestito da tre fratelli, questo favoloso boutique hotel in stile rustico-chic si trova in una residenza del XVIII secolo elegantemente rinnovata nel centro di Falset. Le 11 camere dai colori vivaci sono originali, accoglienti e moderne, con pareti in pietra a vista, soffitti con travi in legno, comodini ottenuti da tronchi d'albero e porte antiche come

testiere dei letti. Molte sono dotate di balcone e alcune sono simili ad appartamenti con angolo cottura.

L'eccellente **bar-ristorante** (977 83 10 45; www.lotuspriorat.com; Carrer de Baix 33, Falset; piatti €7-12; 19-fino a tardi lun e mar, 9-15 e 19-fino a tardi mer-dom) della struttura cucina fantasiosi piatti catalani e internazionali preparati con ingredienti locali e serviti su una terrazza panoramica.

Informazioni

Oficina de Turisme del Priorat (977 83 10 23; www.turismepriorat.org; Plaça de la Quartera 1, Falset; 10-14 mar-sab, 11-14 dom)

Per/dalle regioni vinicole del Priorat e del Montsant

Hispano Igualadina (www.igualadina.com) opera due autobus al giorno dal lunedì al venerdì tra Falset e Tarragona (50 min).

Dalla stazione di Marçà-Falset, 2,5 km a sud-ovest di Falset, cinque o sei treni al giorno fanno servizio per/da Tarragona (€5,60, 50 min) e Barcellona Sants (€11,95, 2 h). Dal centro di Falset, sette o otto treni al giorno permettono di raggiungere la stazione ferroviaria.

VALE IL VIAGGIO

GAUDÍ CENTRE

Il visionario architetto catalano Antoni Gaudí nacque a Reus, 14 km a ovest di Tarragona, nel 1852 e la sua opera è celebrata al **Gaudí Centre** (www.gaudicentre.cat; Plaça del Mercadal 3, Reus; interi/bambini €9/5; 10-20 lun-sab giu-set, 10-14 e 16-19 lun-sab ott-mag, 10-14 dom tutto l'anno). Benché a Reus non vi siano edifici progettati dall'artista, egli trasse ispirazione da molte strutture antiche presenti nella sua città natale. Il magnifico Gaudí Centre fornisce un'esauriente introduzione all'uomo e alla sua influenza sull'architettura mondiale attraverso interessanti mostre audiovisive in diverse lingue. L'esposizione riesce a rendere l'idea della genialità e dell'umiltà di Gaudí, che traeva ispirazione anche dalla natura, e comprende modelli in scala degli edifici da lui progettati.

Il museo fa anche da ufficio turistico; prendete una cartina con l'itinerario che illustra i principali edifici modernisti della città. Treni regolari collegano Reus con Tarragona (€2,85, 15 minuti).

Delta dell'Ebro

Attraversato da corsi d'acqua che sfociano nel Mar Iberico, il Delta dell'Ebro (Delta de l'Ebre, in catalano) è formato dal limo trasportato dal fiume e si estende per 20 km nei pressi del confine meridionale della Catalogna. Fenicotteri e ibis punteggiano le lagune orlate di canneti, le spiagge fiancheggiate da dune sono sferzate dal vento e le paludi riflettono il tramonto come specchi. Questo è il tratto finale del fiume più grande della Spagna, che si snoda per 900 km a sud-est da Fontibre, in Cantabria. L'esplorazione di questo remoto paesaggio rurale, con le fattorie imbiancate a calce tra le risaie di un verde brillante, sarà uno dei ricordi più duraturi della vostra vacanza in Spagna.

Un'area di 78 kmq di questo luogo incontaminato forma il **Parc Natural del Delta de l'Ebre**, che costituisce l'habitat più importante della Spagna settentrionale per gli uccelli acquatici, con oltre 330 specie osservate. La stagione della migrazione tra ottobre e novembre vede un incremento nella popolazione degli uccelli, che tuttavia sono numerosi anche in inverno e in primavera. La distesa pianeggiante del parco, attraversata da sentieri che si snodano lungo i corsi d'acqua, è l'ideale per le escursioni a piedi e in bicicletta; non mancano inoltre le possibilità di praticare gli sport acquatici.

L'estesa e disordinata cittadina di **Deltebre** sorge al centro del delta, ma vi suggeriamo di proseguire verso villaggi più piccoli come **Riumar**, nei pressi del punto più orientale del delta, o **Poblenou del Delta**, nella parte meridionale del delta, entrambi piacevoli basi da cui esplorare la zona.

Che cosa vedere

Ecomuseu MUSEO

(www.facebook.com/PNDeltaEbre; Carrer de Dr Martí Buera 22, Deltebre; €2; 10-14 e 15-18 lun-sab set-giu, 10-14 e 16-19 lun-sab lug e agosto, 10-14 dom tutto l'anno) Questo interessante museo a cielo aperto illustra gli ecosistemi del delta e le attività tradizionali, come la pesca e la coltivazione del riso. Le passerelle in legno del giardino si snodano tra piante locali frequentate da numerosi uccelli, utensili dei pescatori e persino una *llagut*, l'imbarcazione che veniva usata agli inizi del XX per trasportare più di 350 sacchi di riso per volta. C'è anche un acquario con i pesci d'acqua dolce che popolano il delta.

Attività

Birdwatching

Procuratevi un binocolo e raggiungete le lagune di **L'Encanyissada** e di **La Tancada** e **Punta de la Banya**, nella parte meridionale del delta. Nel 2017 sono state circa 2700 le coppie di fenicotteri che hanno nidificato nei pressi delle due lagune e della Punta de la Banya; il delta è uno dei pochissimi posti in Europa dove questi uccelli si riproducono.

L'Encanyissada dispone di cinque punti di osservazione a libero accesso, mentre a La Tancada ce ne sono due; altri sono segnalati sulla cartina che troverete presso il Centre d'Informació (p236). Punta de la Banya, unita alla terraferma da una stretta striscia di sabbia lunga 5 km attraversata da una strada sterrata, è per lo più inaccessibile, ma si può raggiungere il punto di osservazione sul lato orientale. I momenti migliori per dedicarsi al birdwatching coincidono con le prime ore del mattino e il tramonto.

Escursioni in barca

Creuers Olmos (645 927110, 977 07 70 22; Passeig Reinosa, Deltebre; interi/bambini €11/7) e **Creuers Delta de l'Ebre** (977 48 01 28; https://creuersdeltaebre.com; Carretera Final Goles de l'Ebre, Riumar; interi/bambini €8,75/6,75) organizzano uscite in barca (da 45 minuti a un'ora e 30 minuti) fino alla foce dell'Ebro e alla punta del delta. La frequenza e gli orari delle imbarcazioni dipendono dalla stagione, ma entrambe le compagnie solitamente offrono almeno due uscite al giorno e, in alta stagione, sette o otto. Le grandi dimensioni delle imbarcazioni fanno scappare gli uccelli, quindi se volete avvistare qualche ibis in lontananza vi consigliamo di portarvi un binocolo.

Bicicletta

La bicicletta è un ottimo mezzo per esplorare il Delta dell'Ebro, con diversi itinerari consigliati di lunghezza compresa tra i 7 e i 43 km; il Centre d'Informació (p236) fornisce le cartine dei percorsi, e troverete guide scaricabili in diverse lingue all'indirizzo http://parcsnaturals.gencat.cat. Le biciclette si possono noleggiare a Deltebre, Riumar e Poblenou del Delta (€10 al giorno).

VALE IL VIAGGIO

CASTELL DE MIRAVET

Il **castello** (Miravet; interi/bambini €3,50/2,50; 10-19.30 mar-dom giu-set, fino alle 17 marzo-mag e ott-metà dic, fino alle 15.30 metà dic-feb) più bello della Catalogna fu costruito nell'XI secolo dai mori, conquistato dai cristiani intorno al 1150 per essere dato in uso ai Templari e, diversi secoli dopo, occupato dalle forze nazionaliste durante la guerra civile. Questa formidabile roccaforte, con mura incredibilmente massicce, torreggia sopra il grazioso villaggio adagiato lungo il fianco di una collina sulle sponde dell'Ebro. Miravet si trova 8 km a sud-ovest della N420, 70 km a ovest di Tarragona. Accanto all'ingresso del castello, un sentiero si snoda verso il fiume e la parte più antica di Miravet, da dove si possono ammirare i panorami migliori.

Pernottamento e pasti

Mas del Tancat CASA RURAL €
(656 901014; masdeltancat@gmail.com; Camí dels Panissos, Amposta; singole/doppie €43/55; P ❄ Wi-Fi 🚭) Mas del Tancat è un'antica casa colonica che offre cinque camere con letti di ferro, colori riposanti e un'accoglienza calorosa. Circondata da risaie, è un'oasi di tranquillità, con gli animali della fattoria che vagano liberamente nella tenuta, un'invitante piscina e ottime prime colazioni (€6) e cene casalinghe (€15) disponibili su richiesta. Lasciate Amposta lungo la TV3405 e percorrete 3 km in direzione est; seguite poi le indicazioni per raggiungere la struttura, che si trova 1 km a sud.

★ **Hostal Cling 43** B&B €€
(659 335577; www.hostalcling43.com; Avinguda Colom 43, Deltebre; singole €40-45, doppie €65-80, triple €90-100; ❄ Wi-Fi) Nascosto in una casa di città ristrutturata, questo bed and breakfast di charme è una favolosa scoperta, con camere intime ed eleganti, una calorosa accoglienza ed eccellenti prime colazioni a base di prodotti locali. Nelle sei doppie, diverse l'una dall'altra, gli splendidi murales di uccelli locali dipinti a mano fanno da complemento a pareti in mattoni, soffitti con travi a vista e macchie di colore.

★ **Masia Tinet** CASA RURAL €€
(977 48 93 89; www.masiatinet.com; Barrio Lepanto 13, Deltebre; doppie con prima colazione €72-80; P ❄ Wi-Fi 🚭) Le sei camere di questa piacevole guesthouse a conduzione familiare sono eleganti ma rustiche, con travi di legno, alti soffitti e pareti in pietra o dipinte a colori vivaci. Ci sono una piccola pisci-

na e un giardino con sedie a sdraio da cui contemplare il sole che tramonta sulle paludi punteggiate di uccelli. La prima colazione è un banchetto di marmellate fatte in casa e prodotti freschi, e il servizio ha un tocco personale.

★Mas Prades CATALANO €€
(977 05 90 84; www.masdeprades.cat; Carretera T340, Km 8, Deltebre; portate principali €15-22; 13.30-16 e 20.30-22.30, solo weekend nov-marzo;) I buongustai arrivano fin da Barcellona per gustare la squisita cucina del delta in questa casa di campagna restaurata con cura. Il menu da tre portate (€20) servito a pranzo offre una golosa introduzione alle prelibatezze locali, mentre il menu à la carte propone calamari, sogliola alla griglia, tenere cozze con burro all'aglio e il classico riso del delta con anatra selvatica.

★Casa Nuri CUCINA DI MARE €€
(977 48 01 28; www.restaurantnuri.com; Carretera Final Goles de l'Ebre, Riumar; portate principali €13-25; 9-22, chiuso inizio gen) La gente del posto affolla questo ristorante sul fiume per l'ottima cucina locale, come cannolicchi, riso al nero di seppia, spigola al forno, anatra con salsa all'arancia e paella di vari tipi.

Informazioni

Centre d'Informació (977 48 96 79, 977 48 90 11; http://parcsnaturals.gencat.cat; Carrer de Dr Martí Buera 22, Deltebre; 10-14 e 15-18 lun-sab set-giu, 10-14 e 16-19 lun-sab lug e agosto, 10-14 dom tutto l'anno) Il Centre d'Informació si trova nello stesso complesso che ospita l'ecomuseo locale. Qui potrete procurarvi cartine della regione e opuscoli degli itinerari cicloturistici.

Casa de Fusta (977 26 10 22; http://parcsnaturals.gencat.cat; Partida Cuixota, Poblenou del Delta; 10-14 e 15-18 lun-sab set-giu, 10-14 e 16-19 lun-sab lug e agosto, 10-14 dom tutto l'anno)

Per/dal Delta dell'Ebro

Nei giorni feriali gli autobus **Hife** (www.hife.es) collegano Tortosa con Deltebre (€3,90, 50 min, 7 corse al giorno) e Poblenou del Delta (€5,15, 1 h, 2 corse al giorno). Gli autobus servono anche le cittadine del delta Amposta e Sant Carles de la Ràpita da Tarragona (da €12 a €14, da 1 a 2 h, da 4 a 8 corse al giorno) e Tortosa (da €2,25 a €2,70, da 20 a 45 min, ogni 30-90 min).

Trasporti locali

Se non avete raggiunto il Delta de l'Ebre con un mezzo proprio, potrete noleggiare una bicicletta: l'area è servita da mezzi pubblici sporadici.

Tortosa

POP. 24.100

L'arida Tortosa, 70 km a sud-ovest di Tarragona, sta vivendo un modesto sviluppo turistico. È certamente una cittadina molto tranquilla, ma, con un maestoso castello, un surreale giardino scultoreo e alcune gemme architettoniche che spaziano dallo stile gotico a quello modernista, si sta ritagliando una piccola nicchia come destinazione di weekend culturali.

In epoca medievale Tortosa fu terreno di scontro tra gli eserciti cristiani e la Spagna musulmana. Si trovò in prima linea anche durante la guerra civile, subendo ben 86 raid aerei tra il 1937 e il 1938, e fu teatro di un'epica battaglia tra nazionalisti e repubblicani che distrusse gran parte del suo nucleo medievale e costò la vita a oltre 35.000 persone. In città ci sono anche tracce della storia ebraica risalente al VI secolo.

Che cosa vedere

Catedral de Santa Maria CATTEDRALE
(Carrer Portal del Palau; interi/bambini €4/3; 10-14 e 16-19 mar-sab, 11-14 dom) Costruita tra il 1347 e la metà del XVIII secolo sul luogo di una precedente chiesa romanica, questa cattedrale gotica cattura l'attenzione con le sue numerose torrette, i doccioni e l'austero chiostro del XIII secolo.

Museu de Tortosa MUSEO
(977 51 01 44; www.museudetortosa.cat; Rambla Felip Pedrell 3; interi/bambini €3/gratuito; 10-13.30 e 17-20 mar-sab mag-set, 10-13.30 e 16-19 mar-sab ott-apr, 11-13.30 dom tutto l'anno) Allestito all'interno di uno splendido edificio modernista blu, decorato con motivi a scacchiera bianchi, il moderno museo civico di Tortosa è molto semplice, ma riesce a contestualizzare la storia della regione, dalle tracce del primo insediamento iberico fino all'epoca romana, dal dominio dei mori alle devastazioni della guerra civile spagnola. L'edificio stesso, del 1908, merita attenzione: ex mattatoio della città, presenta delicati elementi moreschi. Noleggiate l'audioguida (€1).

Castell de la Suda CASTELLO, ROVINE
(24 h) FREE Esplorare questa fortezza del X secolo che domina dall'alto la Città Vecchia è faticoso: i sentieri sembrano non andare da nessuna parte e bisogna affrontare scale interminabili. Nonostante le difficoltà di accesso, il castello è un bel posto, soprattutto per l'ampio panorama su Tortosa. Vici-

no all'ingresso del lussuoso Parador de Tortosa, che ora occupa gran parte del complesso, troverete un piccolo cimitero islamico con tombe risalenti al periodo compreso tra il X e il XII secolo.

Pernottamento e pasti

Parador de Tortosa HOTEL STORICO €€
(977 44 44 50; www.parador.es; Castell de la Suda; camere €85-130; P ❄) La formidabile fortezza di Tortosa racchiude un *parador* che consente di dormire in un ambiente medievale con una vista vertiginosa sulla città. Le camere, molto confortevoli, hanno un'atmosfera d'altri tempi e la struttura comprende un ristorante elegante, una piscina in posizione elevata e un lussuoso lounge bar con dehors.

Xampu Xampany TAPAS €€
(977 50 13 41; www.xampu-xampany.com; Rambla de Catalunya 41; tapas €3-13; 11.30-17 e 19-fino a tardi lun-ven, 11.30-16 e 19-fino a tardi sab;) Questo vivace bar-ristorante, sulla riva occidentale di Tortosa, propone specialità della regione e creative tapas, come prosciutto, formaggio di pecora, pane condito con pomodoro, hummus e ravioli con ripieno di scampi e verdure. In alternativa, potrete scegliere qualcosa dal menu che propone piatti classici catalani ben presentati, da accompagnare al vino locale.

Informazioni

Oficina de Turisme de les Terres de l'Ebre
(977 44 96 48; www.tortosaturisme.cat; Rambla Felip Pedrell 3; 10-13.30 e 16.30-19.30 lun-sab mag-set, 10-13.30 e 15.30-18.30 lun-sab ott-apr, 10-13.30 dom tutto l'anno) In questo ufficio accanto al Museu de Tortosa potrete procurarvi informazioni su tutta la zona del Delta dell'Ebro.

Per/da Tortosa

Gli autobus **Hife** (www.hife.es) collegano Tortosa con Tarragona (€12, da 1 h a 1 h 45 min, da 4 a 9 corse al giorno) e diverse altre cittadine della zona del Delta dell'Ebro.

I treni raggiungono Tortosa da Tarragona (€8,05, da 1 h a 1 h 30 min, da 9 a 10 partenze al giorno) e Valencia (da €13,35 a €15,30, da 2 h 30 min a 3 h, da 3 a 4 partenze al giorno).

© Lonely Planet Publications

Aragona

Include ➡

Saragozza (Zaragoza).....240
Tarazona 248
Sos del Rey Católico 252
Jaca 258
Torla 264
Alquézar.....270
Teruel 274
Albarracín 278

Il meglio – Ristoranti

- Casa Pardina (p271)
- Restaurante Callizo (p267)
- La Tasca de Ana (p259)
- Restaurante Gaby (p255)
- La Torre del Salvador (p277)

Il meglio – Hotel

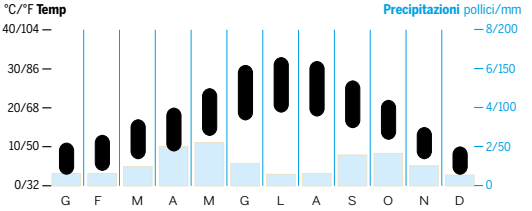
- Hotel Barosse (p259)
- La Casa del Tío Americano (p279)
- Hotel Los Siete Reyes (p267)
- Parador de Sos del Rey Católico (p252)
- Hotel Sauce (p243)

Perché andare

Probabilmente la regione più sottovalutata di Spagna, l'Aragona nasconde innumerevoli ricchezze, dai castelli crociati e dalle chiese romaniche nel nord, alla straordinaria architettura mudéjar di Teruel nel sud. Il capoluogo della regione, Saragozza, è una città dalla cultura coinvolgente (anche grazie alle opere del geniale artista locale Francisco Goya) e dall'animata vita notturna, mentre decine di pittoreschi borghi medievali punteggiano il paesaggio, da Albarracín, con le case dalle sfumature rosa, a Sos del Rey Católico, con gli edifici in pietra scura. Ma ciò che più caratterizza l'Aragona sono i maestosi Pirenei centrali, che qui hanno le loro vette più alte e, a detta di molti, i panorami più belli – una delizia per gli occhi che è anche il terreno ideale per vivere infinite avventure all'aria aperta, tra sentieri e vie di arrampicata, piste da sci e torrenti per il rafting, canyon e punti di decollo per il parapendio.

Quando andare

Saragozza



Mag-giu e set-ott Il clima migliore per andare alla scoperta di Saragozza e delle pianure aragonesi.

Giu-ott Il periodo ideale per le escursioni tra gli spettacolari Pirenei aragonesi.

Ott Le Fiestas del Pilar uniscono il sacro alla ben nota inclinazione di Saragozza per il divertimento.

Il meglio dell'Aragona

1 Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido (p262) Camminare tra gli spettacolari paesaggi dei Pirenei.

2 Albarracín (p278) Passeggiare tra le case rosa di questo villaggio medievale.

3 Saragozza (p240) Scoprire i monumenti e i vivaci tapas bar e locali della città.

4 Valle de Hecho e Valle de Ansó (p254) Esplorare boschi e antichi villaggi nelle valli dei Pirenei.

5 Teruel (p274) Andare alla scoperta della magnifica architettura mudéjar e degli ottimi ristoranti.

6 Alquézar (p270) Tuffarsi nei canyon e passeggiare senza meta fra stradine pittoresche.

7 Benasque (p268) Vivere avventure all'aria aperta nei dintorni di questo villaggio di pietra, porta d'accesso ai Pirenei.

8 Jaca (p258) Gustare ottime tapas nei migliori bar di questa vivace cittadina.

Storia

L'Aragona nacque come piccolo avamposto cristiano sul versante meridionale dei Pirenei dopo l'invasione musulmana della Penisola Iberica nell'VIII secolo. Nei secoli successivi divenne uno dei regni più forti della penisola e cominciò a espandersi verso sud e poi, nel 1137, grazie a un matrimonio reale, fu unito alla vicina contea di Barcellona, dando origine a quella che divenne nota come Corona d'Aragona. Fu il matrimonio del futuro re d'Aragona Ferdinando II con l'erede al trono della Castiglia Isabella che diede vita, nel 1469, alla Spagna moderna così come la conosciamo noi oggi.

SARAGOZZA (ZARAGOZA)

POP. 661.000 / ALT. 200 M

L'immagine eterea delle cupole della Basílica de Nuestra Señora de Pilar che si riflettono sulle acque del Río Ebro è il simbolo di Saragozza, uno dei capoluoghi di regione più sottovalutati di Spagna. Ci sono molti altri edifici interessanti in città, tra cui un castello turrito i cui interni sembrano un'Alhambra in miniatura e alcune suggestive rovine romane, ma il fascino di Saragozza va ben oltre i suoi monumenti. Quinta città più grande del paese (ospita infatti oltre la metà degli 1,3 milioni di abitanti dell'Aragona), vanta un ricco panorama di tapas bar e locali e custodisce numerose opere di Francisco Goya, pittore geniale nato in un paese vicino nel 1746.

Il piacevole centro storico (tra il Río Ebro, Calle del Coso e Avenida César Augusto) è privo di traffico e comprende la vasta Plaza del Pilar, che si estende per 400 m lungo la famosa basilica.

SULLE TRACCE DI GOYA

Meglio conosciuto con il nome di Goya, Francisco José de Goya y Lucientes nacque in Aragona e molte sue opere si possono ammirare nella sua regione d'origine.

- Museo Goya – Colección Ibercaja (p241), Saragozza
- Casa Natal de Goya (p248), Fuendetodos
- Museo del Grabado de Goya (p248), Fuendetodos
- Museo de Zaragoza (p243), Saragozza
- Museo de Huesca (p250), Huesca
- Basílica de Nuestra Señora del Pilar, Saragozza

Storia

I romani fondarono Caesaraugusta (da cui il nome Saragozza) nel 14 a.C. Gli intensi traffici fluviali lungo le sponde del Río Ebro attirarono in città oltre 25.000 persone e la Saragozza romana prosperò per quasi tre secoli. Il declino ebbe inizio nel 472 d.C., anno in cui la città cadde in mano ai visigoti. Durante il dominio islamico, Saragozza rimase la capitale della marca superiore, uno dei territori di frontiera di Al-Andalus. Nel 1118 la città fu conquistata da Alfonso I del regno cristiano d'Aragona, allora in piena espansione, che la scelse anch'egli come propria capitale. Nei secoli successivi la città crebbe fino a diventare uno dei centri economici e culturali più importanti dell'entroterra spagnolo, nonché una frequentata meta di pellegrinaggi cattolici. Oggi Saragozza è una delle più grandi città della Spagna e dal 2008, anno in cui ha ospitato l'Expo, si è arricchita di interessanti infrastrutture moderne.

Che cosa vedere

★Basílica de Nuestra Señora del Pilar

CHIESA

(www.basilicadelpilar.es; Plaza del Pilar; 6.45-20.30 lun-sab, 6.45-21.30 dom) Questa grande basilica barocca è molto importante per i cattolici. Secondo la tradizione, il 2 gennaio del 40 d.C., nel luogo in cui sorge la chiesa, la Vergine Maria apparve a Santiago (l'apostolo san Giacomo) sulla sommità di un *pilar* (pilastro) di diaspro e lasciò la colonna a testimonianza della sua visita. Intorno alla colonna fu dunque costruita una cappella, che nel corso dei secoli fu sostituita da una serie di chiese sempre più sontuose fino a culminare nell'imponente basilica che si può ammirare oggi.

Un **ascensore** (Torre; interi/bambini €3/gratuito; 10-14 e 16-20 apr-ott, fino alle 18 nov-marzo) sale fino alla sommità della torre nordoccidentale, da dove è possibile raggiungere un magnifico punto panoramico che offre splendidi scorci delle cupole e del centro cittadino.

Progettato nel 1681 dall'architetto locale Felipe Sánchez y Herrera, questo edificio

sacro venne ampiamente rimaneggiato nel corso del Settecento dall'architetto di corte Ventura Rodríguez, che vi aggiunse la barocca **Santa Capilla** all'estremità orientale della basilica (dove si trova il miracoloso pilastro), e le 10 cappelle minori rivestite di azulejos che circondano la cupola principale sul tetto.

Il famoso **pilastro** è sormontato da una scultura gotica del XV secolo raffigurante la Vergine con il Bambino, ed è celato all'interno di un elaborato involucro d'argento che di solito è coperto per tre quarti (tranne che il 2, 12 e il 20 di ogni mese). Sul retro è concesso ai fedeli di toccare la pietra originale del pilastro, che è stato venerato persino da alcuni papi. Dalle 13.30 alle 14 e dalle 18.30 alle 19.30 molti genitori si recano in questo luogo per far benedire i figli accanto alla Vergine. L'elemento che rende straordinaria questa cattedrale non è tanto la sua architettura, quanto i simboli sacri e la devozione che ispira nell'animo dei fedeli.

Alla colonna nord-orientale della Capilla Santa sono appese due piccole granate che furono lanciate contro la chiesa durante la guerra civile, ma non esplosero: un miracolo, secondo i fedeli; colpa della scarsa qualità delle granate di fabbricazione cecoslovacca, secondo i disincantati.

La più raffinata opera d'arte della basilica è il **retablo mayor** (pala dell'altare maggiore), realizzato in alabastro nel corso del XVI secolo da Damián Forment, che è esposto sull'altare maggiore. Qui ci sono anche due opere di Goya: *La Adoración del Nombre del Dios*, sulla volta del *coreto* (piccolo coro) all'estremità orientale della chiesa, risale al 1772; molto diversa è la *Regina Martyrum* dipinta sopra la navata settentrionale nel 1780 (nella terza cupola da est). Con le sue figure impressioniste indistinte, fu un'opera estremamente controversa all'epoca.

★La Seo — CATTEDRALE

(Catedral de San Salvador; 976 29 12 31; www.zaragozaturismo.es; Plaza de la Seo; interi/senior/bambini €4/3/gratuito; 10-18.30 e 19.45-21 lun-gio, 10-18.30 ven, 10-12, 15-18.30 e 19.45-21 sab e dom metà giu-metà ott, 10-14 e 16-18.30 metà ott-metà giu) All'estremità orientale di Plaza del Pilar si erge La Seo, il più raffinato esempio d'arte cristiana a Saragozza, la cattedrale costruita tra il XII e il XVII secolo e caratterizzata da un'incredibile commistione di stili architettonici, dal romanico al barocco. La Seo si trova nel luogo in cui sorgeva la principale moschea della Saragozza islamica (a sua volta eretta sulle rovine del Foro romano). Il biglietto d'ingresso alla cattedrale consente di visitare anche il **Museo de Tapices** (aperto negli stessi orari), che custodisce una collezione di arazzi fiamminghi e francesi realizzati tra il XIV e il XVII secolo, considerata una delle migliori al mondo.

La facciata nord-occidentale è un vero capolavoro dello stile mudéjar, come si può notare dalla classica lavorazione in mattoni scuri e variopinte decorazioni di ceramica disposte a motivi geometrici. All'interno, una magnifica volta a ventaglio adorna la volta, mentre le cappelle, incorniciate da sculture in pietra di pregevole fattura, si susseguono l'una dopo l'altra passando dall'inquietante solennità della **Capilla de San Marcos** al baldacchino dorato barocco della **Capilla del Santo Cristo**. Notevole anche l'elaborata **pala dell'altare maggiore**, realizzata in alabastro nel Quattrocento.

Alma Mater Museum — MUSEO

(976 39 94 88; www.almamatermuseum.com; Plaza de la Seo 5; €3; 10-20 mar-sab, 10-14 dom) Talvolta i musei ecclesiastici sono noiose carrellate di anonime opere d'arte sacra, ma non è questo il caso. Qui le eleganti esposizioni multimediali creano un'atmosfera artistica, che si protrae via via che si segue il percorso ben studiato alla scoperta degli elementi più antichi dell'edificio (un ex palazzo reale ed episcopale), dell'antico Foro romano, della venerata Virgen del Pilar e della storia aragonese (soprattutto dal punto di vista della chiesa). L'ultimo piano è una celebrazione del Rinascimento con le opere dei due Francisco della zona: Goya e Bayeu.

★Museo Goya – Colección Ibercaja — MUSEO

(976 39 73 87; http://museogoya.ibercaja.es; Calle de Espoz y Mina 23; interi/senior e bambini €4/gratuito, audioguide o tablet €2; 10-20 lun-sab, 10-14 dom apr-ott, 10-14 e 16-20 lun-sab, 10-14 dom nov-marzo) Se si esclude il Museo del Prado di Madrid, questo eccellente museo ospita quella che molto probabilmente è la miglior collezione di opere di uno degli artisti più amati e famosi del paese: Goya. Ognuno dei tre piani è dedicato a un tema diverso. Il secondo piano è interamente dedicato alle sue opere, tra cui quattro serie complete di acqueforti; la più interessante è l'innovativa ma in qualche modo grottesca *Desastres de la guerra* (Disastri della guerra), un severo attacco alla crudeltà e alla follia della guerra.

Saragozza

★Aljafería

PALAZZO

(☎ 976 28 96 83; www.cortesaragon.es; Calle de los Diputados; interi/studenti e senior/bambini €5/1/gratuito, dom ingresso libero; ⏲ 10-14 e 16.30-20 aprott, 10-14 e 16-18.30 nov-marzo) L'Aljafería è l'edificio di epoca islamica più bello della Spagna al di fuori dell'Andalusia. Edificato nell'XI secolo come palazzo fortificato dai sovrani islamici di Saragozza, fu rimaneggiato per la prima volta nel 1118 dopo la conquista cristiana della città. Nell'ultimo decennio del Quattrocento i re cattolici Ferdinando e Isabella trasferirono la corte nel loro palazzo, abbandonando l'Aljafería, che, a partire dal 1590, fu rimaneggiata fino ad assomigliare più a una fortezza che a un palazzo. Restaurato nella seconda metà del secolo scorso, nel 1987 l'edificio divenne sede del parlamento regionale.

Superato il portale principale si entra nel primo cortile, che non è particolarmente interessante ma conduce nel secondo, il **Patio de Santa Isabel**, che in passato era il cortile centrale del palazzo islamico. I suoi eleganti archi intrecciati sono un capolavoro dello stile geometrico dell'architettura islamica. Sullo splendido porticato settentrionale si apre un piccolo **oratorio** ottagonale, dal quale un magnifico portale a ferro di cavallo conduce al *mihrab* (nicchia decorata che indica la direzione della Mecca). I motivi floreali finemente cesellati, le scritte in arabo tratte dal Corano e la semplice cupola sono un eccellente esempio di arte islamica.

Al piano superiore si possono ammirare le sale del **Palacio Cristiano Medieval**, creato prevalentemente dai monarchi aragonesi del XIV secolo, per poi passare nel **Palacio de los Reyes Católicos** che, quasi un'eco dello splendore islamico del piano inferiore, vanta straordinari soffitti a cassettoni in stile mudéjar, in particolare nello sfarzoso **Salón del Trono**.

Saragozza

Da non perdere

1 Basílica de Nuestra Señora del Pilar C1
2 La Seo D2
3 Museo Goya – Colección Ibercaja C2

Che cosa vedere

4 Alma Mater Museum D2
5 Ascensore B1
Museo de Tapices ..... (v. 2)

Pernottamento

6 Catalonia El Pilar A2
7 Hotel Pilar Plaza C2
8 Hotel Sauce C2
9 The Bridge D3

Pasti

10 Café Nolasco C4
11 Casa Lac B4
12 El Limpia B3
13 La Clandestina Café C3
14 Los Xarmientos C2
15 Mercado Central A1

Locali e vita notturna

16 Café Botánico B2
17 Libertad 6.8 ..... B3
18 Rock & Blues Café A3

Le visite guidate in spagnolo si tengono più volte al giorno, e ci sono due tour quotidiani in inglese e francese nei mesi di luglio e agosto. Il palazzo è spesso chiuso il giovedì, il venerdì mattina o la domenica pomeriggio in orari non di punta.

Museo Origami
MUSEO

(876 03 45 69; www.emoz.es; Centro de Historias, Plaza San Agustín 2; interi/studenti e senior €3/2; 10-14 e 17-21 mar-sab, 10-14.30 dom;) Questo museo dedicato all'arte del piegare la carta richiama appassionati di origami da tutto il mondo. Le mostre permanenti e temporanee allestite nelle sei gallerie sono di alto livello. Se non siete dei conoscitori dell'arte degli origami, probabilmente rimarrete stupiti dai lavori esposti.

Museo de Zaragoza
MUSEO

(www.museodezaragoza.es; Plaza de los Sitios 6; 10-14 e 17-20 mar-sab, 10-14 dom) FREE Il museo civico di Saragozza, dedicato all'archeologia e alle belle arti, espone una raccolta di reperti che va dalla preistoria all'epoca islamica, compresi alcuni straordinari mosaici della Caesaraugusta romana. Al piano superiore sono visibili 19 dipinti e più di una ventina di incisioni di Goya. Il museo si trova 400 m a sud del teatro romano.

Feste ed eventi

Fiestas del Pilar
FESTA RELIGIOSA

(ott) La manifestazione più importante di Saragozza si svolge durante una settimana fitta di eventi (sia sacri sia profani) in onore della santa patrona della città e culmina il 12 ottobre con il Día de Nuestra Señora del Pilar, quando una montagna di fiori viene ammucchiata intorno all'immagine della Vergine, portata in Plaza del Pilar dalla basilica, da centinaia di migliaia di fedeli, molti dei quali indossano coloratissimi costumi regionali o nazionali.

Pernottamento

Hotel Sauce
HOTEL €

(976 20 50 50; www.hotelsauce.com; Calle de Espoz y Mina 33; singole €43-49, doppie €46-70;) Questo piccolo ed elegante albergo situato in splendida posizione centrale è un'ottima scelta non solo per le sue camere fresche, allegre e moderne dalle pareti in tinte pastello, ma anche per il personale straordinariamente cordiale e disponibile, per il piacevole caffè aperto 24 ore al giorno, che serve eccellenti prime colazioni, torte e cocktail, e – non ultimo – per i prezzi, che sono molto ragionevoli considerata l'offerta.

The Bridge
HOSTAL €

(627 307932; www.thebridgerooms.es; Calle de San Vicente de Paul 30; singole €36-45, doppie €38-60;) Inaugurato nel 2017, il Bridge ha un'atmosfera accogliente, simile a quella di un ostello, anche se al momento delle ricerche per questa guida disponeva esclusivamente di camere private (erano in via di costruzione una camerata e una cucina). La dozzina di camere disponibili è arredata in modo piacevole, pratico ma elegante, con bollitore per il tè e il caffè, minibar e messaggi di benvenuto personalizzati. Le doppie più economiche hanno il bagno in comune, ma dispongono di doccia e lavandino privati.

Albergue de Zaragoza
OSTELLO €

(976 28 20 43; http://behostels.com; Calle Predicadores 70; letti in camerata €16-18, doppie/triple

PRENOTAZIONI

L'Aragona può contare su una vasta scelta di strutture ricettive, da B&B di charme e *paradores* di lusso a ostelli, campeggi, rifugi di montagna, *hostales* (hotel economici), appartamenti per turisti e *casas rurales* (agriturismi). Nei Pirenei di solito si trova qualche sistemazione persino nei villaggi più piccoli o negli immediati dintorni.

Le prenotazioni sono caldamente raccomandate per tutti i tipi di struttura nei mesi di luglio e agosto e durante i principali periodi di vacanza dell'anno, come la Semana Santa e le feste locali. Per questi periodi alcuni rifugi di montagna vengono prenotati anche con tre mesi di anticipo; per le prenotazioni fate riferimento al portale www.alberguesyrefugiosdearagon.com.

con bagno in comune €35/45, con prima colazione; ❄@📶) In questo grande e apprezzato ostello si può scegliere tra camere private, piccole, pulite e ordinate, e camerate miste con letti a castello in metallo, che possono ospitare da quattro a 10 persone. Tutte le camere hanno bagni comuni puliti. Il fiore all'occhiello è il seminterrato con volta in mattoni a vista, noto come La Bóveda, con un bar in cui un paio di volte alla settimana c'è musica live.

Hotel Pilar Plaza HOTEL €€

(📱976 39 42 50; www.hotelpilarplaza.es; Plaza del Pilar 11; singole €57-72, doppie €60-75, prima colazione €9; ❄📶) Il museo dedicato a Goya è dietro l'angolo, ma questo albergo davanti alla basilica predilige uno stile più incisivo e provocatorio, stile Banksy (la scalinata è decorata da una copia del suo *Bambina col palloncino*). Le 50 camere stile boutique hotel, arredate nelle tonalità del bianco, nero e grigio, sono eleganti e confortevoli, con qualche tocco chic come i lussuosi lampadari.

Catalonia El Pilar HOTEL €€

(📱976 20 58 58; www.hoteles-catalonia.com; Calle de la Manifestación 16; singole/doppie a partire da €72/78, prima colazione €14; ❄@📶) Questo moderno albergo estremamente confortevole è stato ricavato in un magnifico edificio modernista ristrutturato con grande cura; la facciata è stupenda. Le spaziose camere sono arredate nei colori della terra e dotate di eleganti bagni in marmo. Alcune hanno letti king size.

Pasti

Il quadrilatero di viuzze noto come El Tubo, la zona subito a nord di Plaza de España, comprende una della maggiori concentrazioni di tapas bar di tutta la Spagna. Questa è la quintessenza di Saragozza: un posto dall'atmosfera vivacissima tutte le sere dell'anno. Fate un giro e provate quel che più vi ispira: il personale di molti bar parla inglese e/o francese.

Café Nolasco CAFFÈ €

(www.facebook.com/cafenolasco; Calle San Jorge 18; piatti e dolci per la prima colazione €2,50-4,50, menu a prezzo fisso lun-ven €11, sab €15; 🕗8.30-23 lun-gio, 8.30-2.30 ven, 10.30-2.30 sab, 10.30-23 dom; 📶) Questo locale elegante e dalle linee pulite, affacciato su una bella piazza della Città Vecchia e con un muro pieno di piante nella sala anteriore, è molte cose insieme: è perfetto per la prima colazione, per un pranzo gustoso, per un drink serale in un'atmosfera da club/lounge, o per un gustare un caffè e una buona fetta di torta approfittando della connessione wi-fi a qualunque ora del giorno.

Birosta VEGETARIANO €

(www.birosta.com; Calle Universidad 3; piatti €5-9; 🕗11-23 mar-sab set-lug, a partire dalle 18.30 agosto; 📶🖉) Gestito da una cooperativa, il Birosta è un eccellente ristorante-bar-caffè vegetariano caratterizzato, come la maggior parte del *barrio* (quartiere) Magdalena in cui è situato, da un'atmosfera alternativa, attenta all'ambiente e ai diritti degli animali. Il pranzo viene servito in una sala pulita, tinta di verde e bianco, dalle 13.30 alle 16, mentre la cena a partire dalle 20.30. I piatti spaziano da pizza, *moussaka* e *dolmades* a riso, tofu e pasta, tutti preparati e presentati con cura.

El Limpia TAPAS €

(Calle Cuatro de Agosto 17; raciones €5-16; 🕗12-16 e 20-24 mer-dom) Bar chiassoso e sempre affollato dove si effettua l'ordine e poi si attende che il barista gridi che è pronto. Il *papapico* (carne di maiale macinata e patate in salsa *mojo picón* piccante) è molto apprezzato, ma il menu offre molte alternative come risotto ai funghi selvatici, *tablas* (taglieri) di prosciutto e/o formaggio, o *tostadas* (pane tostato) con pâté di cinghiale.

Los Xarmientos ARAGONESE €€

(📱976 29 90 48; www.facebook.com/xarmientos; Calle de Espoz y Mina 25; portate principali €12-16, menu a prezzo fisso €15-27; 🕗13.30-16 e 20.30-

CAESARAUGUSTA, UNA CITTÀ SOTTERRANEA

Sotto le moderne strade di Saragozza si nasconde un universo parallelo che racconta la storia di Caesaraugusta, la città romana fondata nel 14 a.C. che divenne una delle colonie più importanti e strategiche di tutta la Penisola Iberica.

Sulle sue ceneri sorse la Saragozza medievale e Caesaraugusta rimase sepolta e dimenticata per oltre 1500 anni. Soltanto negli anni '80 e '90 del secolo scorso le sue vestigia sono state riportate alla luce grazie a quattro interessanti musei collegati fra loro: il **Museo del Foro de Caesaraugusta** (976 72 12 21; www.zaragozaturismo.es; Plaza de la Seo 2; interi/studenti/senior e bambini €3/2/gratuito; 10-14 e 17-21 mar-sab, 10-14.30 dom), allestito in quattro spazi espositivi sotterranei e dedicato ai resti del Foro romano; il **Museo del Puerto Fluvial** (Plaza de San Bruno 8; interi/studenti/senior e bambini €3/2/gratuito; 10-14 e 17-21 mar-sab, 10-14.30 dom), dedicato agli impianti del porto fluviale romano; il **Museo de las Termas Públicas** (Calle San Juan y San Pedro 3-7; interi/studenti/senior e bambini €3/2/gratuito; 10-14 e 17-21 mar-sab, 10-14.30 dom), dedicato alle antiche terme romane; e il fiore all'occhiello, il **Museo del Teatro de Caesaraugusta** (976 72 60 75; www.zaragozaturismo.es; Calle de San Jorge 12; interi/studenti/senior e bambini €4/3/gratuito; 10-14 e 17-21 mar-sab, 10-14.30 dom), un teatro che un tempo era in grado di accogliere 6000 spettatori ed era uno dei più grandi della Penisola Iberica.

Le rovine di Saragozza sono indubbiamente in condizioni peggiori rispetto a quelle di siti romani meglio conservati come Mérida o Tarragona, ma la loro carta vincente è la creatività e innovatività degli allestimenti. Sale perfettamente curate nei minimi dettagli si alternano a modellini che illustrano come apparivano le strutture architettoniche nel periodo del loro massimo splendore e a suggestive esposizioni multimediali. Il pezzo forte, come si è detto, è il teatro romano: protetto da un'imponente volta in policarbonato, si può ammirare in tutta la sua magnificenza dalle vetrate panoramiche dell'adiacente centro didattico.

Un biglietto cumulativo (interi/studenti/bambini €7/5/gratuito) consente di accedere a tutti e quattro i musei, che essendo vicini tra loro si possono visitare nell'arco della stessa giornata.

23.30 mer-sab, 13.30-16 mar e dom) La specialità di questo ristorante ben arredato è la carne aragonese: si presenta come una *parrilla*, quindi la carne è cotta alla griglia. Questo è il posto giusto dove assaggiare il *ternasco* (agnello) locale, il piatto più tipico dell'Aragona, accompagnato da un buon vino Somontano e magari preceduto da un'insalata di spinaci e formaggio di capra, o magari da qualche lumaca.

Casa Lac — TAPAS €€

(976 39 61 96; www.restaurantecasalac.es; Calle de los Mártires 12; portate principali €16-27, tapas €1,50-7, menu a prezzo fisso €30-41; 13-16 e 20-24 lun-sab, 13-16 dom) Inaugurato nel lontano 1825 e ritenuto il più antico ristorante di tutta la Spagna, il decano del panorama culinario di Saragozza oggi propone una cucina piacevolmente contemporanea, che si opti per le 'gastro-tapas', il menu a prezzo fisso o i piatti à la carte. Il bar al piano terra è alla moda ma relativamente informale; poi un'elegante scala conduce alla sala da pranzo al piano superiore, più formale.

La Clandestina Café — CAFFÈ €€

(876 28 11 65; Calle San Jorge 4; brunch €15, piatti leggeri €6-15; 10-24 mar-ven, a partire dalle 11 sab e dom;) C'è un'enorme bocca rossa dipinta su un muro di mattoni bianchi: in questo locale lo stile si sposa con l'alta cucina, in particolare nel brunch (servito dalle 11.30 alle 15.30; comprende un calice di *cava*) e nel reparto dolci e caffè. È anche un posto popolare per i cocktail, e i succhi di frutta spremuti a freddo (tra cui un ottimo mix con arancia, lime, limone e zenzero) sono perfetti nelle giornate calde.

Locali e divertimenti

Dopo la chiusura dei tapas bar intorno a mezzanotte, iniziano ad animarsi i locali che mettono musica fino a tarda notte. Ne troverete diversi sparsi per il centro storico. I mesi di luglio e agosto sono piuttosto tranquilli, ma nel resto dell'anno si può ascoltare musica live da qualche parte quasi tutte le sere. Procuratevi una copia gratuita della guida agli eventi cittadini, *Go!* (www.laguiago.com).

Café Botánico CAFFÈ
(Calle de Santiago 5; 9-22.30 dom-mer, 9-23.30 gio, 9-3 ven e sab;) Il Café Botanico è allo stesso tempo un negozio di fiori pieno di piante di ogni genere e un bar che serve un ottimo caffè, tè, *tostadas*, cocktail e squisite torte. Grazie inoltre alla posizione centrale, l'atmosfera è sempre molto vivace.

Rock & Blues Café BAR
(Calle Cuatro de Agosto 5-7; 16-2) I cimeli dell'epoca d'oro del rock che rendono omaggio a mostri sacri come Jimi Hendrix e i Beatles caratterizzano l'ambiente e lo stile di questo celebre locale che, quasi tutti i giovedì, venerdì e domeniche a partire dalle 21.30, propone coinvolgenti concerti di pop, rock e blues. È un posto molto frequentato e ricco di atmosfera.

Oasis CLUB
(976 43 95 34; www.salaoasis.es; Calle de Boggiero 28; ingresso a partire da €6; 24-6 ven e sab) Situato poche vie a ovest del centro storico, l'Oasis è nato molto tempo fa come teatro di varietà. Al momento, però, va forte come discoteca ed è il posto migliore dove andare a far baldoria dopo che i bar hanno chiuso i battenti intorno alle 3 o alle 4. Di tanto in tanto ci sono anche concerti e feste a tema.

Libertad 6.8 BAR
(www.facebook.com/libertad.terraza; Calle de la Libertad 6-8; 20-1 mar-gio, 13-2 ven e sab, 13-18 dom e lun) Uno spazio alla moda parzialmente all'aperto situato a El Tubo, che serve 20 tipi di gin e una miriade di cocktail. Prepara anche pasti.

Informazioni

Ufficio turistico municipale (976 20 12 00; www.zaragozaturismo.es; Plaza del Pilar; 10-20;) Dispone di sedi sparse in tutta la città, tra cui una all'interno della stazione ferroviaria.

Oficina de Turismo de Aragón (976 28 21 81; www.turismodearagon.com; Plaza de España 1; 9.30-14.30 e 16.30-19.30) In questo ufficio troverete numerosi opuscoli su tutta la provincia.

Per/da Saragozza

Treni e autobus condividono l'avveniristica **Estación Intermodal Delicias** (Avenida de Navarra 80), situata 3 km a ovest del centro.

AEREO

Il **Zaragoza Airport** (976 71 23 00; www.zaragoza-airport.com) si trova 10 km a ovest della città ed è servito da voli diretti Ryanair (www.ryanair.com) per/da Londra (Stansted), Bruxelles (Charleroi), Milano (Bergamo-Orio al Serio) e Parigi (Beauvais).

AUTOBUS

Dalla **stazione degli autobus** (976 70 05 99; www.estacion-zaragoza.es) situata nella Estación Intermodal Delicias partono decine di mezzi diretti verso le città principali della Spagna.

Alosa (974 21 07 00; www.avanzabus.com) La compagnia gestisce autobus per/da Huesca

COSA BOLLE IN PENTOLA NELL'ARAGONA?

Nelle cucine e sulle tavole dell'Aragona regna incontrastata la carne, servita in creative combinazioni con altri ingredienti in molti ristoranti da gourmet o semplicemente cotta alla griglia, arrosto o in umido nei locali più tradizionali.

I freddi e aridi venti della regione creano le condizioni ideali per la stagionatura del *jamón* (prosciutto), base di una delle tapas più amate dagli aragonesi; tra i posti migliori dove gustarlo vi è la zona di Teruel, che ha un proprio prodotto DO (Denominación de Origen), in quanto regione produttrice di qualità certificata. Un'altra specialità molto apprezzata è il sostanzioso *ternasco* (agnello da latte), servito in genere come bistecca o costine con contorno di patate; provatelo a **Los Xarmientos**, a Saragozza.

I formaggi locali dell'Aragona – ben 130 varietà – andrebbero provati ovunque, ma i più pregiati e apprezzati sono quelli di Albarracín, Tronchón e Benasque.

La Francia qui è dietro l'angolo, quindi non sorprende che sulle tavole aragonesi compaiano spesso le *caracoles* (lumache). Non mancate di assaggiarle!

Gli aragonesi amano molto anche i loro prodotti da forno: ovunque vi troviate a nord di Saragozza, chiedete la *trenza de Almudévar*, un dolce a forma di treccia preparato con farina, tuorli d'uovo, burro, mandorle, noci e uvetta.

I vegetariani dovrebbero invece provare l'*alubias pochas*, un gustoso stufato di fagioli bianchi con peperoni, pomodori e cipolle; un posto dove trovarlo è **La Cocina del Principal** (p254) a Sos del Rey Católico. I vegani, invece, saranno tentati di trascorrere l'intera vacanza alla **Posada Magoría** (p257), una rara pensione vegana nel villaggio di Ansó, tra i Pirenei.

VALE IL VIAGGIO

LE ROVINE DELLA GUERRA CIVILE A BELCHITE

Gli inquietanti resti del villaggio di Belchite, 45 km a sud-est di Saragozza, ridotto in macerie durante una feroce battaglia della guerra civile nel 1937, non furono ricostruiti dopo la guerra. Le rovine del **Pueblo Viejo de Belchite** (villaggio vecchio di Belchite; Belchite; tour €6) sono oggi recintate, ma si possono visitare prendendo parte alle popolari visite guidate organizzate due o tre volte al giorno dall'**ufficio turistico di Belchite** (☎976 83 07 71; http://belchite.es; Calle Becú, Pueblo Nuevo de Belchite; ⏲10-13 e 15-18 set-giu, 10-14 e 16-19 lug e agosto), situato vicino alla chiesa nella parte nuova del villaggio. Al di fuori degli orari di apertura, è comunque possibile osservare le rovine dall'esterno della recinzione.

Nell'agosto del 1937, durante la battaglia di Belchite i repubblicani cacciarono i nazionalisti dal villaggio, provocando migliaia di morti. Tuttavia, in seguito i nazionalisti riconquistarono Belchite e, avendo vinto la guerra, ordinarono che il villaggio fosse lasciato nello stato di rovina in cui si trovava e che fosse costruito un nuovo villaggio dai prigionieri repubblicani della zona. Tra le macerie ci sono ben quattro chiese del XVIII secolo o addirittura d'epoca precedente (due sono annesse a conventi e di una rimane ben poco a parte la torre dell'orologio in stile mudéjar).

(€7,80, 1 h 15 min, almeno 14 corse al giorno) e Jaca (€16, 2 h 30 min, almeno 6 corse al giorno).

ALSA (☎902 422242; www.alsa.es) Frequenti autobus giornalieri per/da Madrid (a partire da €16, da 3 a 4 h, almeno 19 corse al giorno) e Barcellona (€15, 3 h 45 min, almeno 16 corse al giorno).

Autobuses Jiménez (www.autobusesjimenez.com) Opera autobus per/da Teruel (€11, 2 h 15 min, almeno 4 corse al giorno).

Conda (www.conda.es) Ha mezzi in servizio per/da Pamplona (€16, da 2 h a 2 h 30 min, da 8 a 9 corse al giorno).

TRENO

I treni **Renfe** (☎91 232 03 20; www.renfe.com) in partenza dalla **Estación Intermodal Delicias** (Avenida de Navarra 80) viaggiano in tutta la Spagna. Circa 20 treni ad alta velocità AVE fanno servizio tutti i giorni per Madrid (da €21 a €55, 1 h 30 min) e Barcellona (da €23 a €60, 1 h 45 min). Altri treni diretti AVE raggiungono Siviglia (da €59 a €68, 3 h 45 min, da 2 a 3 partenze al giorno) e Huesca (da €9 a €15, 45 min, da 1 a 2 partenze al giorno). Ci sono anche treni più lenti ed economici che fanno servizio per Barcellona, Madrid e Huesca. Due o tre treni per Huesca proseguono fino a Jaca (€15, 3 h 15 min) e Canfranc-Estación (€16, 4 h) nei Pirenei. Quattro treni al giorno, infine, raggiungono Teruel (da €15 a €20, 2 h 30 min).

Trasporti locali

AUTOBUS

L'**autobus n. 501** (☎902 30 60 65) fa servizio tra Paseo María Agustín 7 e l'aeroporto (€1,85, 45 min) passando dalla Estación Intermodal Delicias ogni 30 minuti (ogni ora dom).

L'**autobus n. 34** (€1,35) parte dalla Estación Intermodal Delicias e raggiunge Avenida César Augusto nei pressi del **Mercado Central** (Mercato Centrale; Avenida de César Augusto; ⏲9-14 e 17-20 lun-ven, 9-14 sab). Per ritornare alla stazione, prendete l'autobus diretto a ovest lungo **Calle Conde Aranda**, circa 100 m a ovest di César Augusto.

BICICLETTA

Saragozza è pianeggiante e ha una buona rete di piste ciclabili e di strade con limiti di velocità di 30 km/h. È possibile noleggiare biciclette presso **La Ciclería** (☎876 16 73 56; http://lacicleria.com; Calle Gavín 6; noleggio per 2/4/8/24/48 h €6/8/12/15/22; ⏲9-14 e 17-22 lun-ven, 10-22 sab, 10-17 dom set-lug, 10-14 e 17-21 lun-sab, 10-20 dom agosto) e **Bicicletas La Pomada** (Zaragoza en Bici; ☎876 03 62 69; www.lapomadabikestore.com; Calle Manifestación 17; noleggio per 2/5/12 h €5/6/15 lun-ven, €5/6/18 sab; ⏲9-14 e 16.30-20.30 lun-ven, 10-14 sab).

ARAGONA CENTRALE

L'Aragona centrale è dominata dalla valle pianeggiante del Río Ebro, che attraversa serpeggiando tutta la regione da ovest a est. Fuori Saragozza, i principali luoghi di interesse si trovano a ovest (in particolare a Tarazona) e a sud. La maggior parte delle città di questa regione cadde nelle mani degli eserciti cristiani più tardi rispetto a quelle del nord, il che significa che noterete una maggior presenza di edifici in stile mudéjar. Questa è anche la terra di Goya, che nacque nel villaggio di Fuendetodos (45 km a sud di Saragozza), dove è possibile visitare la sua casa natale e un museo con una raccolta di sue incisioni.

Fuendetodos

POP. 125

Casa Natal de Goya — MUSEO

(www.fundacionfuendetodosgoya.org; Plaza de Goya; incluso il Museo del Grabado de Goya interi/studenti e senior/bambini €3/2/gratuito; 11-14 e 16-19 mar-dom) L'umile dimora in cui nacque Goya rimase di proprietà della sua famiglia fino ai primi anni del XX secolo, quando fu acquistata dal celebre pittore basco Ignacio Zuloaga. Distrutta durante la guerra civile, la casa fu in seguito ristrutturata e arredata con mobili d'epoca. Oggi ospita mostre dedicate a Goya e alla sua epoca.

All'interno, si può vedere l'austera cucina del XVIII secolo, la stanza in cui Goya nacque nel 1746 e un grande schermo a parete che illustra il suo albero genealogico.

In una casa accanto, la Sala Zuloaga (l'ingresso è incluso nel prezzo del biglietto) ospita mostre temporanee dedicate principalmente all'arte grafica.

Museo del Grabado de Goya — MUSEO

(www.fundacionfuendetodosgoya.org; Calle Zuloaga 3; inclusa la Casa Natal de Goya interi/studenti e senior/bambini €3/2/gratuito; 11-14 e 16-19 mar-dom) Questo museo, che si trova 100 m più avanti rispetto alla casa natale di Goya, custodisce un'importante collezione di incisioni dell'artista. Sono esposte quattro serie, inclusa la famosa e satirica *Los Caprichos* e *La Tauromaquia* dedicata al mondo delle corride.

Per/da Fuendetodos

Ogni giorno da Saragozza partono uno o due autobus diretti a Fuendetodos (€6,75, 1 h).

Tarazona

POP. 10.330 / ALT. 480 M

Piacevole tappa o deviazione lungo il percorso tra Saragozza e i Paesi Baschi o la Castiglia e León, Tarazona ricompensa i più curiosi con un'intrigante e labirintica Città Vecchia (che comprende un quartiere ebraico medievale) situata sopra il piccolo Río Queiles, un'enorme cattedrale (un affascinante ibrido gotico-mudéjar) e il bizzarro Cipotegato (in agosto), una fiesta durante la quale un coraggioso abitante del luogo vestito da Arlecchino viene colpito da pomodori lanciati da una folla urlante.

Che cosa vedere

★Catedral Santa María de la Huerta — CATTEDRALE

(www.catedraldetarazona.es; Plaza de la Seo; interi/studenti e senior/bambini €4/3/gratuito; 11-14 e 16-19 mar-sab, fino alle 18 dom apr-set, 11-14 e 16-18 mer-ven, fino alle 19 sab, fino alle 14 dom ott-marzo) Edificata a partire dal XIII secolo, ma ampiamente rimaneggiata nei secoli successivi, questa magnifica cattedrale è stata riaperta nel 2011 dopo 30 anni di lavori di restauro (non ancora terminati) che hanno portato alla luce tesori fino ad allora nascosti. Le origini franco-gotiche della cattedrale sono evidenti nelle volte e negli archi a sesto acuto della navata; le influenze mudéjar permeano l'intricata struttura architettonica della torre e della cupola; opere d'arte rinascimentali decorano la Capilla Mayor, mentre il baldacchino esterno sul portale principale esterno è d'epoca barocca.

Ayuntamiento — ARCHITETTURA

(Municipio; Plaza de España) La facciata del Municipio, risalente al XVI secolo, è una sorta di libro di storia scolpito. Le incisioni più grandi raffigurano personaggi mitologici (si vede Ercole sulla sinistra), mentre sul fregio, lungo 35 m, sono rappresentate centinaia di figure in miniatura, a piedi e a cavallo, che prendono parte alla parata per l'incoronazione papale del re spagnolo Carlo I a imperatore del Sacro Romano Impero, che si tenne a Bologna nel 1530.

Palacio Episcopal — PALAZZO

(Palazzo Episcopale; Plaza Palacio; interi/bambini €1,50/gratuito; 11.30-14.30 e 16.30-19.30 mar-sab, 11.30-14.30 e 16.30-18.30 dom apr-set, 11.30-14.30 mer-ven e dom, 11.30-14.30 e 16.30-19.30 sab ott-marzo) FREE Completato nel Cinquecento dopo oltre un secolo di lavori, in origine l'imponente Palazzo Episcopale era una fortezza islamica e in seguito divenne una delle residenze dei sovrani aragonesi.

La facciata sfoggia una serie di archi dalle proporzioni perfette, mentre sono notevoli in particolare il grazioso cortile rinascimentale, la serie di ritratti di vescovi risalenti al XVI secolo e il magnifico soffitto a cassettoni in stile mudéjar; in origine erano tre, ma due furono acquistati all'inizio del Novecento da William Randolph Hearst per il suo 'castello' in California.

Judería — QUARTIERE

A Tarazona si trova uno dei quartieri ebraici meglio conservati di tutta la Spagna, do-

minato dalle suggestive *casas colgadas* (case sospese) di Calle Conde, che si protendono sulle strade sottostanti. Anche se non ci sono veri e propri monumenti da visitare, si può fare una passeggiata tra i vicoli della *judería* guidati dalla cartina in distribuzione presso l'ufficio turistico e/o dai cartelli esplicativi situati in prossimità dei punti di maggiore interesse.

Dal XII al XV secolo, nel dedalo di vie strette e tortuose nei dintorni di Calle Judería e Rúa Alta de Bécquer, vissero oltre 70 famiglie ebree.

Feste ed eventi

Cipotegato CULTURA

(27 agosto) In un paese come la Spagna, noto per le sue incredibili fiestas, il Cipotegato di Tarazona non sfigura quanto a stravaganza, anzi. Celebrato ogni anno il 27 agosto, questo evento vede come protagonista uno sfortunato Arlecchino, vestito di rosso, verde e giallo, che esce dall'Ayuntamiento alle 12 in punto e corre per la piazza principale mentre la folla gli lancia addosso dei pomodori.

Pernottamento e pasti

Hostal Santa Águeda HOSTAL €

(976 64 00 54; www.santaagueda.com; Calle Visconti 26; singole €41-50, doppie €54-63, con prima colazione; ❄ 🛜) Situata a pochi passi da Plaza San Francisco, questa casa costruita due secoli fa dispone di incantevoli camere con travi a vista e mobili allegri. La saletta dove viene servita la prima colazione e la lobby sono una sorta di santuario dedicato a Raquel Meller, regina della canzone popolare aragonese vissuta nella prima metà del XX secolo. Croissant e caffè saranno accompagnati dal sottofondo delle sue melodie.

Hotel Condes de Visconti HOTEL €€

(976 64 49 08; www.condesdevisconti.com; Calle Visconti 15; camere €59-69, suite €79-110; ❄ 🛜) Le splendide camere, quasi tutte vivacemente arredate in modo diverso l'una dall'altra, e il cortile rinascimentale ben conservato fanno di questo ex palazzo del XVI secolo un bel posto in cui pernottare. Vi troverete anche un caffè e un piacevole servizio vecchio stile. La prima colazione costa €5,50.

Saboya 21 ARAGONESE €€

(976 64 24 90; www.restaurantesaboya21.com; Calle Marrodán 34; portate principali €14-20; 13-16 dom-gio, 13-16 e 21.30-23 ven e sab; 🛜) Il giovane e talentuoso chef José Tazueco propone un menu di specialità tradizionali rivisitate con qualche tocco creativo. I piatti, come il petto d'anatra con liquirizia e il salmone affumicato con indivia, kefir e aneto, vengono presentati con grande cura. Al piano inferiore si trova l'animata Cafetería Amadeo I. È consigliata la prenotazione.

Informazioni

Ufficio turistico (976 64 00 74; www.tarazona.es; Plaza San Francisco 1; tour €5-8; 9.30-14.30 e 16-19 apr-set, 9.30-14 e 16-19 lun-sab, 10-18 dom ott-marzo) Organizza visite guidate in spagnolo del centro storico e dei monumenti principali tutti i sabati e le domeniche.

Per/da Tarazona

Ogni giorno Tarazona è servita da almeno cinque autobus della compagnia **Therpasa** (976 30 00 45; www.therpasa.es) per/da Saragozza (€7,90, 1 h 30 min) e Soria (€5,90, 1 h 15 min).

VALE IL VIAGGIO

UN MALDESTRO RESTAURO

Nell'agosto del 2012, la cittadina di Borja, 23 km a sud-est di Tarazona, ha richiamato l'attenzione dei media internazionali quando un'ottantunenne artista dilettante restaurò in modo decisamente mediocre l'affresco *Ecce Homo*, risalente al XX secolo e conservato nella chiesa locale. Per ironia della sorte, il goffo rifacimento (soprannominato da molti 'il Gesù Patata') ha inaspettatamente arricchito le casse cittadine. Diventato subito virale su internet, il dipinto si è infatti trasformato in un'attrazione turistica e ancora oggi sono in molti ad arrivare in città per ammirare 'l'opera', diventata protagonista di oggetti di merchandising e riprodotta da diversi artisti pop contemporanei. Gesù Patata a parte, il santuario del XV secolo dove si trova il dipinto, il **Santuario de la Misericordia** (La Muela Alta de Borja; €2; 11-14 e 16.30-20 apr-set, 10.30-13.30 e 15.30-19 ott-marzo), sorge in bella posizione sul versante di una collina 6 km a nord-ovest di Borja. Mentre siete qui, date un'occhiata anche all'adiacente **El Caserón**, una foresteria del Cinquecento che un tempo ospitava i visitatori del santuario, e acquistate una maglietta o un puzzle dell'*Ecce Homo* – o anche una bottiglia di vino *Ecce Homo* (DO Campo de Borja).

I PIRENEI ARAGONESI

Lasciata alle spalle la pianura riarsa dal sole dell'Aragona centrale, il paesaggio diventa sempre più verdeggiante e si cominciano a scorgere in lontananza le imponenti vette dei Pirenei. I Pirenei aragonesi – così come la loro controparte francese, oltre il confine – hanno un aspetto davvero maestoso, con diverse vette che superano i 3000 m e sono considerate tra le più spettacolari del versante spagnolo. Visti da sud, i crinali frastagliati di queste montagne occupano l'orizzonte da qualunque parte si volga lo sguardo. Le verdi valli scavate dai fiumi sono punteggiate da pittoreschi paesini con suggestive case in pietra. L'intera regione offre infinite possibilità di fare attività all'aria aperta, richiamando spagnoli e francesi – ma stranamente pochi altri stranieri – per le meravigliose passeggiate e una miriade di altri entusiasmanti sport come l'arrampicata, lo sci, il rafting e il canyoning.

VALE IL VIAGGIO

IL CASTILLO DE LOARRE

Il piccolo borgo rurale di Loarre, 30 km a nord-ovest di Huesca, è famoso per un solo motivo: il **Castillo de Loarre** (www.castillodeloarre.es; interi/senior e studenti/bambini €4,50/4/3; 10-20 giu-set, 10-19 marzo-mag e ott, 11-17.30 mar-dom nov-feb), un castello caratterizzato da diverse torri risalente all'epoca della Reconquista, che si trova su una collina a 5 km d'automobile (o a 2 km a piedi in salita) dal borgo.

Fatto erigere nell'XI secolo da Sancho III di Navarra e successivamente ampliato per volere di Sancho Ramírez di Aragona, il Castillo de Loarre ricorda nella forma le fortificazioni dei Crociati. All'interno si possono visitare una cappella e una cripta romaniche e si può salire ai livelli superiori delle due torri principali.

Se volete fermarvi per la notte, troverete un hotel in un edificio cinquecentesco nella piazza centrale del villaggio, e un popolare campeggio a metà strada tra il villaggio e il castello.

Uno o due autobus Alosa collegano Loarre a Huesca (€3,05, 40 minuti) dal lunedì al venerdì. Tuttavia, gli orari non consentono di andare e tornare da Huesca nella stessa giornata.

Huesca

POP. 51.450 / ALT. 465 M

L'industriosa Huesca, capoluogo di provincia, non attira molti viaggiatori, ma coloro che capitano da queste parti possono sentire il profumo che esce dal negozio di alimentari più antico di Spagna, visitare un museo che giustappone stampe di Goya a un palazzo reale d'epoca medievale e ammirare due chiese straordinarie, una gotica e l'altra romanica.

Che cosa vedere

Iglesia de San Pedro El Viejo CHIESA

(www.sanpedroelviejo.com; Plaza de San Pedro; interi/bambini €2,50/1,50; 10-13.30 e 16.30-18 lun-sab, 11-12.15 e 13-14 dom) La Iglesia de San Pedro è uno degli edifici romanici più antichi e importanti di tutta la Spagna. Risalente ai primi anni del 1100, è rinomata per la sua torre a pianta esagonale, il chiostro aperto decorato con 38 capitelli romanici splendidamente scolpiti (in alcuni casi copie realizzate nel XIX secolo) e un mausoleo che custodisce le spoglie di due re (nonché fratelli) aragonesi, Alfonso I (regno 1104-34) e Ramiro II (regno 1134-7).

Catedral de Santa María CATTEDRALE

(www.museo.diocesisdehuesca.org; Plaza de la Catedral; interi/senior e studenti/bambini €4/2/gratuito; 10.30-14 e 16-19 lun-sab) Questa cattedrale gotica è una delle sorprese più gradite che riserva l'Aragona. Il portale principale sontuosamente scolpito risale al Trecento, mentre nell'adiacente **Museo Diocesano** sono conservati straordinari affreschi e pale d'altare dipinte. Nel maestoso interno è possibile ammirare uno splendido *retablo* (pala d'altare) in alabastro raffigurante scene della crocifissione di Cristo, opera cinquecentesca dello scultore Damián. Per concludere la visita salite i 180 gradini che conducono in cima al **campanile**, da dove potrete ammirare un fantastico panorama a 360° che spazia fino ai Pirenei.

Museo de Huesca MUSEO

(Plaza Universidad 1; 10-14 e 17-20 mar-sab, 10-14 dom) FREE Il museo civico con il suo grazioso cortile ospita una collezione allestita con grande cura, ma dotata di didascalie soltanto in spagnolo, che illustra l'archeologia della provincia di Huesca; comprende inoltre alcune opere di arte moderna incluse otto di Goya. Il museo incorpora anche un palazzo reale aragonese del XII secolo; si crede che una delle sue sale (dotata di effetti sono-

ri spettrali) sia stata teatro di un sanguinoso episodio noto come La Campana de Huesca, quando il re Ramiro II fece decapitare 13 nobili, colpevoli di non averlo appoggiato.

Pernotta,mento e pasti

La Posada de la Luna BOUTIQUE HOTEL €
(974 24 17 38; www.posadadelaluna.com; Calle Joaquín Costa 10; singole €46-51, doppie €46-60; P ❄ Wi-Fi) Questo incantevole albergo con sole otto camere ha saputo creare un bizzarro connubio tra storico e moderno, mettendo insieme antiche piastrelle, dipinti murali vecchio stile, bagni di design e docce con idromassaggio in camere dedicate a diversi corpi celesti. Nel complesso si tratta di una sistemazione confortevole e ricca di fascino, anche se alcune camere sono piuttosto piccole.

Hostal Joaquín Costa HOSTAL €
(Hostal Un Punto Chic; 974 24 17 74; www.hostaljoaquincosta.com; Calle Joaquín Costa 20; singole €37-51, doppie €42-66; ❄ Wi-Fi) Le camere ben tenute sono arredate in stile minimalista alternando il bianco e il nero, e in alcuni casi sono ravvivate da murales e/o scritte edificanti (per esempio, la poesia *Se* di Kipling in spagnolo, incisa sulla parete di vetro della doccia). I bagni sono pratici e moderni, mentre le camere sono piccole o di medie dimensioni; nel complesso, è un posto comodo e confortevole in cui soggiornare.

★Tatau Bistro TAPAS €€
(974 04 20 78; www.tatau.es; Calle Azara; piatti €5-25; 13-15.30 e 20-22.45 mar-sab; Wi-Fi) Questo famosissimo gastrobar in posizione centrale ha uno stile unico, con personale in abito elegante, arredamento ispirato agli anni '50 con foto di pin-up e poster alle pareti e posti a sedere in stile tapas bar ai pochi tavoli o lungo il bancone. Il menu cambia con le stagioni, ma offre sempre alternative molto gustose, dai piatti piccoli e relativamente semplici come le crocchette di carne alle ricette più ambiziose come anatra con pere e liquirizia o cannelloni con ripieno di polpo e melanzana.

El Origen ARAGONESE €€
(974 22 97 45; Plaza del Justicia 4; menu a prezzo fisso €17-40; 13.15-15.30 e 21-23 lun, mar e gio-sab, 13.15-15.30 dom) Non fate caso alla grigia piazza moderna in cui è situato: El Origen è un'oasi di eleganza e propone eccellenti menu a prezzo fisso che vanno dalle tradizionali specialità della cucina aragonese a piatti più moderni e creativi. Nella preparazione dei piatti sono spesso utilizzate frutta e verdura biologiche. È consigliata la prenotazione.

Informazioni

Ufficio turistico (974 29 21 70; www.huescaturismo.com; Plaza López Allué 1; 9-14 e 16-20) Da luglio a metà settembre, oltre a fornire informazioni su tutta l'Aragona, questo ottimo ufficio turistico organizza tutti i giorni visite guidate del centro storico (interi/senior e studenti/bambini €5/2,50/gratuito); nel resto dell'anno la visita viene proposta nel weekend.

Per/da Huesca

AUTOBUS

La compagnia **Alosa** (974 21 07 00; www.avanzabus.com) gestisce tutti i giorni autobus in partenza dall'**Estación Intermodal** (Calle Gil Cávez 10) per/da Saragozza (€7,80, 1 h 15 min, almeno 14 corse al giorno), Jaca (€7,80, 1 h 15 min, 6 corse al giorno), Barbastro (€4,65, 50 min, almeno 6 corse al giorno) e Benasque (€13, 2 h 45 min, 2 corse al giorno lun-sab, 1 corsa al giorno dom).

TRENO

Ogni giorno Huesca è servita da sei-otto treni per/da Saragozza (a partire da €7,15, 1 h), tra cui uno o due AVE ad alta velocità (€7,85, 40 min) che proseguono per/da Madrid (a partire da €22, 2 h 15 min); gli altri sono tutti regionali. Ci sono poi due o tre partenze al giorno per/da Jaca (€8,25, 2 h 15 min) e Canfranc-Estación (€11, 2 h 45 min).

Riglos e dintorni

POP. (RIGLOS) 80 / ALT. (RIGLOS) 650 M

Il piccolo borgo di Riglos, 43 km a nord-ovest di Huesca, si estende ai piedi di **Los Mallos de Riglos**, una serie di imponenti torri di roccia che fanno sembrare il villaggio ancora più piccolo e di certo non stonerebbero nel Grand Canyon. I Los Mallos sono una meta popolare tra gli appassionati di arrampicata su rocca, e sono frequentati anche da numerosi enormi grifoni.

Per coloro che preferiscono tenere i piedi ben piantati per terra, il **Camino del Cielo**, un itinerario ad anello percorribile in circa due ore e mezzo, consente di fare il giro intorno alla parte superiore dei Los Mallos partendo da Riglos.

Il villaggio di **Murillo de Gállego** sulla A132, 2,5 km a sud ovest di Riglos attraverso il Río Gállego (10 km in auto o 45 minuti a piedi), è una destinazione rinomata per la pratica del rafting e del kayak sotto lo sguardo dei Los Mallos. Diverse agenzie offrono uscite di mezza giornata (a partire da €40 per persona) da marzo a settembre.

In entrambi i villaggi ci sono diverse *casas rurales* (agriturismi) e *hostales*, e a Riglos c'è anche un ostello frequentato dagli appassionati di arrampicata, aperto tutto l'anno.

Riglos si trova sulla linea ferroviaria Saragozza–Canfranc, tra Huesca (€3,65, un'ora) e Jaca (€5,45, un'ora e 15 minuti), ed è servito da un treno diretto a nord al mattino e da uno verso sud nel tardo pomeriggio. Da queste parti un'auto assicura maggior flessibilità negli spostamenti.

Centro de Interpretación de Aves Arcaz BIRDWATCHING
(974 56 19 10; www.vultouris.net; Riglos; interi/bambini €2/1; 10-14 e 15-19.30 mer-dom giu-set, 10-14 e 16-18 sab e dom apr-mag e ott) Situato 1 km a sud di Riglos e raggiungibile a piedi o in automobile, questo centro ospita interessanti mostre ricche di informazioni sugli avvoltoi della regione dei Pirenei e ha una fantastica piattaforma da cui si può osservare la grande colonia di grifoni di Los Mallos.

Sos del Rey Católico

POP. 500 / ALT. 625 M

Se re Ferdinando II d'Aragona si reincarnasse nel XXI secolo, probabilmente riconoscerebbe ancora il suo paese natale. Fatta eccezione per le auto dei turisti estivi, questo piccolo borgo abbarbicato su una collina è rimasto pressoché immutato dal 1452, anno in cui il futuro marito di Isabella di Castiglia nonché re di una Spagna finalmente unita nacque nel Palacio de Sada. La leggenda racconta che la madre di Ferdinando percorse 14 km da Sangüesa, in Navarra, mentre era già in travaglio, pur di dare alla luce il figlio in terra aragonese.

Reali a parte, Sos è il posto perfetto per immergersi nella placida atmosfera di un tipico borgo aragonese. E quando avrete finito di girovagare nel dedalo dei suoi stretti vicoli intrisi di storia, potrete andare alla scoperta dei sentieri coperti di muschio che attraversano la campagna circostante.

Che cosa vedere

Casa Palacio de Sada EDIFICIO STORICO
(Plaza de la Hispanidad; interi/bambini €2,90/1,90; 10-13 e 16-19 lun-ven, 10-14 e 16-19 sab e dom, chiuso lun set-giu) Secondo la tradizione, Ferdinando II d'Aragona sarebbe nato nel 1452 in questa casa, un edificio che ha un aspetto molto più imponente oggi di allora, grazie a un'ingente opera di ampliamento effettuata intorno al Seicento e a un intervento di restauro nel XX secolo. Le sale al suo interno ospitano una bella mostra incentrata sulla vita del sovrano e sulle vicende storiche di cui fu protagonista, con alcuni modellini. Nello stesso edificio si trova anche la **Capilla de San Martín de Tours** dove è possibile ammirare pregevoli dipinti murali gotici del Trecento e assistere alla proiezione di un filmato sulla storia di Sos del Rey Católico.

Iglesia de San Esteban CHIESA
(€1; 10-13 e 15.30-17.30 lun-sab, 10-12 dom) Questa chiesa gotico-romanica ha un portale romanico segnato dalle intemperie e una lugubre cripta ornata da affreschi medievali.

Castillo de la Peña Feliciano CASTELLO
La torre di guardia del XII secolo e parte delle antiche mura sono gli unici elementi sopravvissuti del castello che in passato sorvegliava la frontiera tra i regni cristiani d'Aragona e di Navarra. Dalla cima della torre si gode di un panorama a 360° sul villaggio e la campagna circostante.

Pernottamento

Hostal Las Coronas HOSTAL €
(948 88 84 08; www.hostallascoronas.com; Calle Pons Sorolla 2; singole/doppie con prima colazione €40/60; ❄) Gestito dal simpatico Fernando, questo *hostal* dispone di semplici camere arredate in stile rustico. Cercate di farvi assegnare la n. 3, dotata di doccia con idromassaggio e balcone affacciato sulla piazza. Il frequentato bar al piano terra serve gustose tapas, *bocadillos* (panini; da €3,50 a €6), *raciones* (porzioni abbondanti di tapas; da €3 a €22), *platos combinados* (da €12,50 a €18,50) e la prima colazione (compresa nel prezzo della camera), con un piacevole sottofondo di musica classica.

★Parador de Sos del Rey Católico HOTEL €€
(948 88 80 11; www.parador.es; Calle Arquitecto Sainz de Vicuña 1; camere €64-156; metà feb-dic; P ❄) Pur non essendo un edificio storico (risale al 1970), questo hotel si inserisce armoniosamente nell'architettura cittadina e offre tutti i servizi e in comfort di un classico *parador*. Potrete rintanarvi e immergervi nella lettura di un libro, sorseggiare sangria sulla terrazza del ristorante, o semplicemente rilassarvi e godervi l'incantevole panorama dalla vostra sontuosa camera degna di un re. Il ristorante è ottimo (menu fisso da €30 a €38) e propone un menu sempre diverso con specialità regionali.

Ruta del Tiempo BOUTIQUE HOTEL €€
(948 88 82 95; www.rutadeltiempo.es; Plaza de la Villa; singole €50, doppie €70-110, con prima colazione; ❄ 🛜) Situate in posizione suggestiva sotto gli archi della plaza centrale, le camere di questo boutique hotel sono dedicate, al primo piano, a tre re aragonesi, e al secondo piano a quattro continenti diversi. Sono tutte belle, ma le migliori sono le spaziose 'Asia' e 'Africa'.

El Peirón BOUTIQUE HOTEL €€
(948 88 82 83; www.elpeiron.com; Calle Fernando el Católico 24; singole a partire da €75, doppie €85-140; marzo-dic; ❄ 🛜) Questo boutique hotel a conduzione familiare è un accattivante mix di spessi muri in pietra, elementi in ferro battuto, arredi d'epoca (tra cui alcune porte e mobili originali del XVI e XVII secolo), opere d'arte contemporanea, pareti colorate e grandi bagni. Dispone di 14 camere, tra cui due suite all'interno di una delle antiche porte della città, la Puerta de Zaragoza.

Pasti

Landa Terraza SPAGNOLO €€
(Calle Fernando el Católico 37; piatti €5,50-8,50, menu a prezzo fisso €13; 9-24) I piatti semplici e a ottimi prezzi, serviti con buon umore, richiamano numerosi clienti in questo piccolo bar con un vivace dehors. Potete gustare una *ración* o una *media ración* di uova e prosciutto o di salsiccia *longaniza* con *setas* (funghi selvatici) oppure optare per un *bocadillo* veloce o per il *menú del día* dal buon rapporto qualità-prezzo.

AVVENTURE NEI PIRENEI

Con il suo territorio selvaggio e variegato, l'Aragona è la destinazione perfetta per vivere avventure all'aria aperta. E la zona migliore in assoluto è costituita dagli straordinari Pirenei aragonesi, probabilmente il tratto più bello e selvaggio dei Pirenei da entrambi i lati del confine franco-spagnolo. Ci sono innumerevoli opportunità per esplorare da vicino le cime e i passi di queste montagne, e pareti di roccia (molte delle quali attrezzate con vie ferrate), sentieri di montagna e pendii innevati garantiscono tutto l'anno la possibilità di praticare attività impegnative.

Gli escursionisti più accaniti possono percorrere tutto o in parte il famoso sentiero a lunga percorrenza GR11 che attraversa i Pirenei da costa a costa, mentre chi preferisce le passeggiate più tranquille può optare per le colline pedemontane del maestoso Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido con le sue cascate, i torrenti cristallini, le ripide pareti di roccia e i canyon calcarei. Gli appassionati di sport acquatici possono divertirsi con il rafting, il kayak e la canoa sui fiumi Gállego ed Ésera, mentre gli amanti dei canyon possono scivolare, saltare e calarsi in corda doppia lungo le gole nei pressi di Alquézar e in altre località. I parapendisti possono prendere il volo nei dintorni di Castejón de Sos, mentre Aínsa è la base perfetta da cui partire in mountain bike. E dopo tutta questa attività fisica, i pittoreschi villaggi in pietra della regione, mai troppo lontani, assicurano tanto relax e buon cibo.

Il sito web Montaña Segura (www.montanasegura.com) contiene una grande quantità di informazioni utili su passeggiate e scalate sulle montagne dell'Aragona. Il sito è per lo più in spagnolo, ma la sezione 'Folletos' (Opuscoli) comprende anche informazioni sugli itinerari escursionistici in inglese e francese.

Birdwatching

Questa è una delle migliori regioni d'Europa per l'avvistamento dei rapaci, e ogni anno sono moltissimi gli appassionati di birdwatching che si spingono fin qui per osservare il nibbio reale, il nibbio bruno, il capovaccaio, l'avvoltoio grifone, il raro gipeto e, tra le vette più alte, la regina dei volatili, la maestosa aquila reale. E anche chi non è appassionato di birdwatching sarà entusiasta alla vista degli avvoltoi presso la Garganta de Escuaín (p263) o il Centro di Interpretazione di Aves Arcaz a Riglos.

Turismo de Aragón, l'ente del turismo regionale, offre informazioni dettagliate su 16 *rutas ornitológicas* sparse per tutta l'Aragona (www.turismodearagon.com/es/naturaleza.html). Anche gli uffici turistici della regione sono in grado di fornire indicazioni utili, mentre gli appassionati di birdwatching possono consultare www.birdingpirineos.com (per l'Aragona nord-occidentale).

La Cocina del Principal ARAGONESE €€
(948 88 83 48; www.lacocinadelprincipal.es; Calle Fernando el Católico 13; portate principali €17-26; 13.30-15.30 e 20.30-22.30 mar-sab marzo-nov, su prenotazione dic-feb) Considerato il miglior ristorante di Sos, questo locale è particolarmente apprezzato per il *ternasco* (agnello) arrosto, il filetto di manzo al barbecue e lo zampone di maiale. Si trova in fondo a una scalinata che sembra condurre a una cantina seminterrata, ma porta invece a una sala da pranzo dalle pareti in pietra a vista con tanto di terrazza panoramica esterna; l'ambiente è arricchito da interessanti opere d'arte.

Informazioni

Ufficio turistico (948 88 85 24; www.oficinaturismososdelreycatolico.com; Plaza Hispanidad; tour interi/bambini €4,40/1,90, con il Palacio de Sada €6,40/2,90; 10-13 e 16-19 lun-ven, 10-14 e 16-19 sab e dom, chiuso lun set-giu) Situato all'interno della Casa Palacio de Seda, l'ufficio turistico organizza due o tre tour del borgo (in spagnolo) al giorno.

Per/da Sos del Rey Católico

Un autobus della compagnia **Autobuses Cinco Villas** (976 66 09 80; www.autobusescincovillas.com) parte per Saragozza (€11, 2 h 30 min) da Sos del Rey Católico alle 7 dal lunedì al venerdì. Da Saragozza l'autobus riparte alle 17.

Valle de Hecho e Valle de Ansó

Queste incantevoli valli parallele, nascoste all'estremo angolo nord-occidentale dell'Aragona, si snodano attraverso fitti boschi punteggiati da antichi villaggi costruiti in pietra e interrotti da dirupi sempre più alti e scenografici dove volano liberi i rapaci, fino alla catena principale dei Pirenei, lungo il confine francese. Scorrendo verso sud da queste montagne, il Río Aragón Subordán e, pochi chilometri più a ovest, il Río Veral hanno scavato le valli di Hecho (Echo) e Ansó. Poco conosciute al di fuori della Spagna, le valli e le montagne circostanti sono un paradiso per gli escursionisti, con fiumi, laghi, gole e cascate, nonché spettacolari paesaggi di montagna e numerose possibilità di alloggio. I tratti superiori di queste valli fanno parte del Parque Natural de los Valles Occidentales, che si estende su una superficie di 270 kmq.

Attività

Nella regione ci sono infinite possibilità di fare passeggiate – dalle brevi camminate di un'ora alle scalate che richiedono un'intera giornata fino ai trekking di più giorni – su sentieri ben segnalati e tra meravigliosi paesaggi. Il tempo è sempre imprevedibile, ma il periodo tra giugno e ottobre è generalmente il migliore per le escursioni. Per i collezionisti di vette le mete principali sono Bisaurín (2670 m), Castiello d'Acher (2384 m) e Meseta d'os Tres Rais (Mesa de los Tres Reyes; 2448 m), tutti raggiungibili con un'escursione di sette ore o più (1200-1300 m di dislivello) dalla testata più vicina.

La carta 1:25.000 *Valles Occidentales Ansó-Echo*, pubblicata da Prames, è eccellente.

Gli uffici turistici locali distribuiscono opuscoli con le cartine dei sentieri, ma ci sono le descrizioni dei percorsi (in spagnolo) e le cartine relative anche agli indirizzi su www.rutasvalledehecho.com e http://senderos turisticos.

Per/dalla Valle de Hecho e dalla Valle de Ansó

La bella A176 raggiunge i villaggi di Hecho e Ansó (a 13 km l'uno dall'altro) da Puente la Reina, sulla N240. Due strade, secondarie ma ben tenute, risalgono le valli, asfaltate fino a Selva da Oza nella Valle de Hecho e a Zuriza nella Valle de Ansó.

Un autobus per Hecho (€3,50, 1 h 15 min), che prosegue poi fino a Siresa e Ansó, parte dalla stazione degli autobus di Jaca alle 18.20 dal lunedì al giovedì e il sabato (alle 19.40 ven, lun-sab lug e agosto, nessuna corsa dom). La corsa di ritorno riparte da Ansó alle 6.30 dal lunedì al sabato e ferma a Siresa alle 6.50 e a Hecho alle 7.

Hecho

POP. 590 / ALT. 820 M

Probabilmente non esiste base migliore del piccolo Hecho, un incantevole borgo di case in pietra con tetti spioventi, alti comignoli e balconi fioriti, da cui partire alla scoperta dei sentieri escursionistici che attraversano i Pirenei.

Museo de Arte Contemporáneo SCULTURA
(www.valledehecho.es; Carretera de Oza) FREE
Grazie a un simposio d'arte internazionale che si è tenuto annualmente dal 1975 al 1984, Hecho possiede una vasta collezione di sculture e dipinti contemporanei risalenti a quel periodo. Oltre 40 sculture, per lo più in pietra, campeggiano alle spalle dell'edificio dell'ufficio turistico e in altri punti del paese. All'interno dell'ufficio turistico (visibile negli

orari di apertura) c'è una collezione di 26 dipinti e nove sculture in legno.

Val d'Echo Activa SPORT AVVENTURA
(974 37 54 21; www.valdechoactiva.com; Carretera de Oza 2; uscite di mezza giornata €40-45 per persona) Questo operatore di Hecho propone emozionanti uscite di canyoning nella gola della Boca del Infierno ed escursioni sulle vie ferrate della Selva de Oza e in altre località (minimo tre o quattro partecipanti).

Casa Blasquico HOSTAL €
(974 37 50 07; www.casablasquico.es; Plaza La Fuente 1; doppie €55-60, triple €75; marzo-dic;) Il posto migliore in cui pernottare è l'incantevole Casa Blasquico, un *hostal* a gestione familiare che dispone di solo sette camere, per le quali vi consigliamo di prenotare con largo anticipo. Con i vasi di fiori, il tetto spiovente, i tessuti a motivi floreali e gli arredi in legno, sembra arrivato direttamente dalle Alpi Svizzere.

★Restaurante Gaby ARAGONESE €€
(974 37 50 07; www.casablasquico.es; Plaza La Fuente 1; portate principali €12-19; 13.30-15.30 e 20.30-22, marzo-dic;) Il ristorante dell'albergo Casa Blasquico è un posto delizioso dove mangiare. Ha una sala da pranzo con le travi a vista, un'atmosfera intima e qualche tavolo nel piccolo dehors sulla piazza acciottolata. La carta dei vini è molto ricca e fra le specialità di montagna proposte dal menu – tutte ben preparate con ingredienti di primissima qualità – meritano di essere citate le crêpes ai funghi, il confit d'anatra e l'entrecôte di manzo. Consigliamo caldamente di prenotare.

Restaurante Canteré SPAGNOLO €€
(974 37 52 14; www.cantere.es; Calle Aire 1; portate principali €14-23, menu a prezzo fisso €21; 13.30-15.30 e 20.30-22.30 lug-set, 13.30-15.30 gio-mar ott-giu) Cucina creativa di prima qualità, ingredienti classici, servizio accogliente e una luminosa sala da pranzo in stile contemporaneo: ecco svelati i segreti del successo del Canteré. Il *menú* da quattro portate è troppo invitante per essere ignorato: tra le numerose proposte potreste trovare zuppa di carote con schiuma di cocco, entrecôte di manzo o nasello con funghi *au gratin*, e se lo desiderate potrete avere un assaggio di tutti gli antipasti e i dessert previsti dal menu del giorno!

Informazioni

Ufficio turistico (974 37 55 05, municipio 974 37 50 02; www.valledehecho.es; Carretera de Oza; 10-13.30 e 17.30-20 lug-metà set, 10-13.30 e 16.30-19 sab e dom metà set-giu)

Siresa

POP. 125 / ALT. 870 M

Il minuscolo e incantevole paesino di Siresa, situato un paio di chilometri a nord di Hecho, è il luogo in cui, in epoca medievale, nacque l'Aragona cristiana.

Iglesia de San Pedro CHIESA
(€2; 11-13 e 17-20 lug-set, solo sab e dom ott-giu) Vero cuore di Siresa, questa chiesa dalle mura spesse fondata nel IX secolo faceva parte di un monastero che, nei suoi primi anni, fu il fulcro della nascente contea di Aragona. Ricostruita in stile romanico nell'XI secolo e restaurata nel XIII secolo e più recentemente intorno al 1990, custodisce all'interno diverse opere d'arte, tra cui una meravigliosa scultura gotica in legno policromo che rappresenta la Crocifissione, scoperta durante il restauro degli anni '90.

Hotel Usón HOTEL €
(974 37 53 58; www.hoteluson.com; Carretera Selva de Oza, Km 7; singole €40-50, doppie €50-70, appartamenti €75-85; marzo-ott; P) Una pace assoluta caratterizza il magnifico paesaggio in cui sono immerse le accoglienti camere dell'Hotel Usón, situato 5 km a nord di Siresa, lungo la strada che conduce a Selva de Oza. Il ristorante, molto frequentato da appassionati di birdwatching ed escursionisti, serve buoni pasti casalinghi (prima colazione/cena €7/17) e la squisita birra artigianale Pirineos Bier, prodotta in loco.

Hotel Castillo d'Acher HOTEL €
(974 37 53 13; www.castillodacher.com; Plaza Mayor; singole/doppie/triple/quadruple €35/55/65/75;) Questo albergo in pietra ha camere accoglienti, arredate con mobili in pino e relativamente moderne. I proprietari mettono a disposizione anche appartamenti per le vacanze nel villaggio, ideali per un weekend o per soggiorni più lunghi. Il ristorante dell'albergo serve un buon *menú del día* (€15).

Selva de Oza

La parte superiore della Valle de Hecho è particolarmente suggestiva. La strada è un po' sconnessa e corre parallela al Río Aragón Subordán, che scivola gorgogliando tra fitti boschi. Circa 7 km dopo aver superato Siresa, la strada si restringe e attraversa la **Boca del Infierno**, uscendone 3 km più avanti

SCIARE IN ARAGONA

L'Aragona è una delle principali mete sciistiche della Spagna; sui Pirenei la stagione va da dicembre a metà aprile. Di seguito riportiamo alcuni dei comprensori più importanti della regione:

Candanchú (974 37 31 94; www.candanchu.com;) Comprensorio dalla piacevole atmosfera alpina con circa 60 km di piste di varia difficoltà, situato 30 km a nord di Jaca (che può fare da comoda base). Molto apprezzato dalle famiglie e dagli sciatori esperti, è una delle stazioni sciistiche meno costose di Spagna.

Astún (974 37 30 88; www.astun.com) Il comprensorio più moderno dei Pirenei, con tanto di villaggio appositamente costruito (piuttosto brutto, a dire il vero); si trova 3 km a est di Candanchú, con cui condivide gli skipass e un servizio navetta. Dispone di circa 40 km di piste di varie difficoltà.

Panticosa (974 48 72 48; www.formigal-panticosa.com;) La più piccola tra le cinque stazioni sciistiche dei Pirenei aragonesi e valida alternativa alla vicina Formigal, Panticosa ha prevalentemente piste rosse e blu.

Formigal (974 49 00 00; www.formigal-panticosa.com) Con 137 km di piste di varia difficoltà distribuite in quattro valli, Formigal, situato nella Valle de Tena a nord di Sabiñago, è il comprensorio più grande dell'Aragona. Ai visitatori offre infrastrutture comode e moderne e una vivace scena per l'*après-ski*.

Cerler (974 55 10 12; www.cerler.com) Questa stazione sciistica si trova nei pressi di Benasque e offre quindi un'ampia scelta sia per il pernottamento e i pasti sia per gli svaghi dopo lo sci. Vanta 81 km di piste, ideali soprattutto per sciatori principianti e intermedi.

nella splendida e fitta foresta della Selva de Oza. Da qui la strada prosegue, non asfaltata, per altri 3 km fino all'incrocio di valli e sentieri noto come **A Mina**.

Tra le escursioni in giornata che partono da A Mina ci sono i sentieri che salgono al passo di **Puerto del Palo**, sul confine francese, seguendo il corso di un'antica strada romana che attraversava i Pirenei (circa cinque ore tra andata e ritorno, 750 m di dislivello in salita e discesa); al lago di montagna **Ibón d'Acherito** (da quattro a cinque ore tra andata e ritorno, 660 m di dislivello in salita e discesa); e al lago **Ibón d'Estanés** attraverso i pascoli di **Aguas Tuertas**. Per quest'ultima escursione, è possibile percorrere 4,5 km in auto a est di A Mina per far scendere i tempi di percorrenza a circa tre ore e mezzo a tratta (600 m di dislivello in salita e discesa).

Un'escursione più facile e breve è il circuito della gola di Boca del Infierno, nella Valle de Hecho, che parte dal ponte di Puen de Santana; l'itinerario comprende un tratto dell'antica strada romana e richiede circa tre ore e mezzo (520 m di dislivello in salita e discesa).

Bosque de Oza SPORT AVVENTURA
(974 37 54 21; http://bosquedeoza.com; interi/bambini €18/16; 11-19 giu-agosto, solo sab e dom marzo-mag, set e ott;) Fantastico per i bambini, questo parco attività tra gli alberi di Selva de Oza comprende otto circuiti tra zip-line, reti sospese su cui arrampicarsi, cavi, passerelle e ponti tibetani: un bel divertimento per due o tre ore.

Camping Selva de Oza CAMPEGGIO €
(974 56 55 15; http://camping-selvadeoza.com; adulti/tende/automobili €6/6/5,50, singole/doppie/triple/quadruple con prima colazione a partire da €35/60/95/110;) Riaperto e rinnovato nel 2017 dopo essere rimasto chiuso per oltre 20 anni, questo campeggio si trova in un'incantevole posizione lungo il fiume, con una bella zona sotto gli alberi riservata alle tende e vietata alle auto, un ristorante, un bar e sette camere discrete con rivestimenti in legno di pino e letti comodi.

Ansó

POP. 410 / ALT. 840 M

Il reticolato di strette viuzze di Ansó, fiancheggiate da case in pietra ben curate, si trova sulla sponda orientale del Río Veral, circondato in tutte le direzioni da splendide vedute su montagne e boschi. I due punti di riferimento per la vostra passeggiata per le stradine del borgo sono la piccola piazza principale, Plaza Domingo Miral, e l'Iglesia

de San Pedro, sorprendentemente grande e risalente al XVI secolo.

Posada Magoría CASA RURAL €
(974 37 00 49; http://posadamagoria.com; Calle Milagros 32; doppie €55-60;) Situata proprio sotto la chiesa, la deliziosa Posada Magoria è molto caratteristica ed è gestita con grande cura da una famiglia che conosce bene la zona. La cucina prepara ottimi piatti vegani (cena da €10 a €16, prima colazione €6), per lo più con ingredienti provenienti dall'orto biologico e serviti a un lungo tavolo comune. C'è anche un buon vino biologico per accompagnare la cena.

Hostal Kimboa HOSTAL €
(650 987837; www.hostalkimboa.com; Paseo Chapitel 24; singole/doppie con prima colazione €45/55, con mezza pensione lug e agosto €50/85; Semana Santa-ott;) Accogliente *hostal* a gestione familiare situato verso la parte alta del villaggio, dispone di graziose camere arredate con mobili di pino e di un buon ristorante al piano terra specializzato in grigliate di carne (*menú* da €15 a €35). Il bar con dehors è molto frequentato.

Maiberal ARAGONESE €
(974 37 01 74; www.restaurantemaiberal.es; Calle Arrigo 1; portate principali €8-14, menu a prezzo fisso €17-27; 11-16.30 e 19-22.30 lun-ven, 10-22.30 sab-dom metà giu-lug e set, 10-22.30 agosto, 11-16.30 e 19-22.30 ven, 10-22.30 sab-dom ott-metà giu) Accogliente e rustico, il Maiberal serve piatti deliziosi come agnello ripieno di verdure, tagliatelle con zucchine, gamberetti e funghi, e cervo in umido con salsa al lampone e vino. Ci sono anche ottime tapas (€1,20), *tostas* (pane tostato guarnito), hamburger, insalate e *huevos rotos* (uova fritte) con salsiccia o prosciutto.

Informazioni

Ufficio turistico (974 37 02 25; www.turismoanso.es; Plaza Domingo Miral; 10-13 e 17-20 lug e agosto, solo sab e dom mag, giu e set)

Valle de Zuriza

Oltre la gola di Foz Veral, situata 11 km a nord del villaggio di Ansó, la Valle di Ansó si allarga diventando quella che viene chiamata la Valle de Zuriza, una splendida zona di pascoli, boschi e fiumi, dove si incontrano poche strade secondarie e alcuni fantastici sentieri escursionistici, tra cui il GR11.

Dal Camping Zuriza, una bella passeggiata di circa tre ore (sola andata) permette di salire al passo di **Cuello Petraficha**, superando un dislivello di circa 750 m. Per gran parte del percorso vi farà compagnia la vista della cresta dentellata della Sierra d'Alano, a sud. Un po' più impegnativa è la salita sulla vetta dell'**Achar d'Alano** (2078 m, circa sette ore tra andata e ritorno, 845 m di dislivello). Potete tagliare di circa mezz'ora entrambe le escursioni percorrendo in auto la strada sterrata fino ad A Taxera.

Una strada sterrata supera il Camping Zuriza e prosegue per 5 km in direzione nord fino al **Refugio de Linza**, uno dei rifugi del circuito di Senda de Camille e punto di partenza del sentiero che sale alla **Meseta d'os Tres Rais** (Mesa de los Tres Reyes; 2448 m), la cui vetta si raggiunge con un trekking di sette ore tra andata e ritorno (1275 m di dislivello).

Camping Zuriza CAMPEGGIO €
(620 879572; www.campingzuriza.es; adulti/tende/automobili €5/5/5, doppie con bagno comune/privato €45/55, bungalow per 2-4 persone €75; Semana Santa-inizio ott; P) In alcuni punti le piazzole sono troppo addossate l'una all'altra, ma il campeggio offre una vasta tipologia di alloggi, un semplice ristorante e un negozio di alimentari, il tutto in una magnifica posizione nel cuore della valle.

Santa Cruz de la Serós

POP. 150 / ALT. 780 M

Santa Cruz de la Serós è un grazioso borgo di pietra che si sviluppa attorno alla romanica Iglesia de Santa María, una chiesa risalente all'XI secolo che un tempo faceva parte del più antico convento dell'Aragona. Situato 4 km a sud della N240, a ovest di Jaca, il villaggio è principalmente visitato come porta d'accesso a quello che probabilmente è il monastero più affascinante dell'Aragona: il Monasterio de San Juan de la Peña.

Che cosa vedere

Monasterio de San Juan de la Peña MONASTERO
(www.monasteriosanjuan.com; Monasterio Viejo/con 1 centro didattico/con 2 centri didattici interi €7/8,50/12, bambini €4,50/5/7; 10-14 e 15.30-19 marzo-mag, set e ott, 10-14 e 15-20 giu-agosto, 10-14 dom-ven, 10-17 sab nov-feb; P) I due monasteri di San Juan de la Peña si ergono in cima alla rocciosa Sierra de la Peña sopra il villaggio di Santa Cruz de la Serós. Nel 1675, un incendio costrinse i monaci ad abbandonare il **Monasterio Viejo** del X secolo e a costruirne uno nuovo, in mattoni, più in alto sulla collina, il **Mona-**

sterio Nuevo. Abbandonati alla metà dell'Ottocento, questi monasteri sono stati restaurati e meritano una visita da parte di chiunque sia interessato all'architettura e alla scultura antiche, alla storia, al paesaggio o alla natura.

Da Santa Cruz de la Serós, una tortuosa strada risale la Sierra de la Peña per 7 km fino al Monasterio Viejo, nascosto sotto un lembo di roccia sporgente presso una curva della strada. Tra i più importanti monasteri dell'Aragona in epoca medievale, contiene le tombe dei primi tre re d'Aragona – Ramiro I (1036-64), Sancho Ramírez (1064-94) e Pedro I (1094-1104) – e due chiese; quella inferiore presenta un insolito connubio tra stile romanico e mozarabico, mentre quella superiore è in puro stile romanico. Ma la sua principale attrattiva è il **chiostro romanico**, ornato da meravigliosi capitelli scolpiti tra il XII e il XIII secolo che raffigurano episodi della Genesi e della vita di Cristo.

Il più grande Monasterio Nuevo è un edificio in mattoni con due torri, situato circa 1,5 km più in alto. Al suo interno si trova il Centro de Interpretación del Monasterio, costruito sopra le rovine del monastero del XVII secolo, che ha pannelli informativi in spagnolo sulla storia dei monasteri e del regno di Aragona, e un pavimento in vetro attraverso il quale si vedono scene di vita monastica con manichini a grandezza naturale che raffigurano i monaci. Sempre qui, nella chiesa principale del monastero oggi ricostruita, ha sede il Centro de Interpretación del Reino de Aragón, dove viene proiettato un video di 40 minuti sui re aragonesi.

I biglietti per accedere a entrambi i monasteri sono in vendita presso il Monasterio Nuevo, dove in estate (da giugno ad agosto) si può parcheggiare. Una navetta fa la spola tra il Monasterio Nuevo e il Monasterio Viejo a intervalli di pochi minuti. Il prezzo del biglietto di ingresso dipende da quanti centri didattici si intende visitare.

Balcón del Pirineo

BELVEDERE

Dal Balcón del Pirineo, 400 m a nord del Monasterio Nuevo, si possono ammirare stupendi panorami dei Pirenei che punteggiano l'orizzonte e, con un po' di fortuna, alcuni degli avvoltoi locali che si librano nell'aria sfruttando le correnti ascensionali.

Per saperne di più sugli avvoltoi e sulle caratteristiche naturali della zona, visitate il **Centro de Interpretación San Juan de la Peña y Monte Oroel** (974 36 14 76; 10-14 e 15-18 mar-dom lug e agosto, sab e dom apr-giu e set-nov), accanto al Monasterio Nuevo.

Pernottamento e pasti

Hostal Santa Cruz

HOSTAL €

(974 36 19 75; www.santacruzdelaseros.com; Calle Ordana; singole/doppie/triple con prima colazione €40/60/80;) Situato accanto alla chiesa di Santa Cruz de la Serós, questo *hostal* è bellissimo, con un servizio cordiale e otto camere invitanti, quattro delle quali dotate di balconi che affacciano sulla chiesa. Ha un bar dove è possibile ordinare qualche *bocadillo* e un ristorante (chiuso il lunedì tutto l'anno tranne agosto) che serve piatti a base di carne come il ragù di cinghiale e propone un buon *menú del día* (€14).

Ogni anno chiude per qualche settimana; date un'occhiata al sito web.

Per/da Santa Cruz de la Serós

Santa Cruz de la Serós e il Monasterio de San Juan de la Peña non sono serviti da mezzi pubblici. Chi si sposta a piedi può percorrere un ripido sentiero segnalato lungo 4 km che sale da Santa Cruz al Monasterio Viejo con un dislivello di 350 m e richiede circa un'ora e mezzo di cammino.

Jaca

POP. 12.000 / ALT. 820 M

Jaca, porta di accesso alle valli occidentali dei Pirenei aragonesi, ha un grazioso e compatto centro storico ricco di vestigia risalenti all'XI secolo, epoca in cui era la capitale del nascente regno di Aragona e una delle roccaforti della linea difensiva contro la possibile invasione della Francia.

Grazie ai turisti dei mesi estivi (luglio e agosto) e agli appassionati di sci che nei weekend invernali si ritrovano per un po' di svago dopo una giornata sulle piste, la cittadina ha un'atmosfera vivace anche a tarda sera.

Che cosa vedere

Catedral de San Pedro

CATTEDRALE

(Plaza de la Catedral; 11-13.30 e 16.15-20) La cattedrale di Jaca, costruita nell'XI secolo, è un edificio davvero imponente, con una facciata che ricorda quella delle poderose fortezze in pietra dell'Aragona settentrionale. Questo edificio fu concepito in origine secondo i dettami dell'aggraziato romanico francese, ma i rimaneggiamenti gotici e rinascimentali compiuti nel corso del XV e del XVI secolo gli hanno conferito un aspetto piuttosto ibrido. L'interno presenta alcuni elementi di notevole pregio, in particolare la cappella all'angolo nord-occidentale dedicata a santa

Orosia, patrona della cittadina, il cui martirio è raffigurato su una serie di affreschi un po' enigmatici.

★Museo Diocesano
MUSEO

(www.diocesisdejaca.org; Plaza de la Catedral; interi/senior e studenti/bambini €6/4,50/3; 10-14 e 16-20.30 lug e agosto, 10-13.30 e 16-19 lun-sab, 10-13.30 dom set-giu) L'ottimo Museo Diocesano di Jaca (allestito nelle sale che circondano il chiostro, al quale si accede dall'interno della cattedrale) è una sorta di Museu Nacional d'Art de Catalunya di Barcellona, ma in miniatura. Il museo custodisce una ricca collezione di opere religiose romaniche e gotiche provenienti dalle chiese di tutta la diocesi, ma il suo fiore all'occhiello è la ricostruzione della chiesa del villaggio di Bagüés, i cui affreschi religiosi dell'XI secolo sono un capolavoro dell'arte romanica europea.

Ciudadela
FORTEZZA

(Cittadella; www.ciudadeladejaca.es; Avenida del Primer Viernes de Mayo; interi/senior e studenti/bambini €6/5/4, incluso il Museo de Miniaturas Militares €10/8/5; 10.30-14.30 e 16.30-20.30 lug-set, 11-14 e 16-19 mar-dom ott e dic-mag) La grande cittadella con pianta a stella di Jaca, costruita intorno al 1590 per difendere la città da una possibile invasione francese, è una delle due fortezze pentagonali tuttora esistenti in Europa. È possibile ammirarne l'interno prendendo parte a una visita guidata (in spagnolo, con fogli informativi in altre lingue) della durata di 40 minuti, che si tengono ogni ora durante l'orario di apertura.

Museo de Miniaturas Militares
MUSEO

(www.museominiaturasjaca.es; Avenida del Primer Viernes de Mayo, Ciudadela; interi/senior e studenti/bambini €6/5/4; 10.30-14.30 e 16.30-20.30 lug-set, 11-14 e 16-19 mar-dom ott e dic-mag) L'idea di un museo di soldatini forse non alletterà chi ha più di 10 anni, ma aspettate prima di trarre conclusioni affrettate. Le scene di battaglia in 3D presentate nelle sale sono una sorta di lezione di storia illustrata, che partono dalle lance del Neolitico per arrivare ai carriarmati fascisti di Franco.

Feste ed eventi

Festival Folklórico de los Pirineos
MUSICA, DANZA

(www.festivaljaca.es; lug/agosto) Questo festival, che si svolge negli anni dispari tra la fine di luglio e l'inizio di agosto, consiste in una settimana di musica, danza e artigianato locali, nazionali e internazionali, in sedi preposte e per le strade.

Pernottamento

Hostal París
HOSTAL €

(974 36 10 20; www.hostalparisjaca.com; Plaza de San Pedro 5; singole/doppie con bagno in comune €32/42;) Situata in posizione centrale nei pressi della cattedrale, questa accogliente struttura con alti soffitti e scricchiolanti pavimenti in legno dispone di camere ampie e pulite con eleganti bagni in comune; molte affacciano sulla piazza. Disponibile anche la prima colazione (€3) – piuttosto ridotta, però.

Hotel Jaqués
HOTEL €€

(974 35 64 24; www.hoteljaques.com; Calle Unión Jaquesa 4; singole €40-50, doppie €60-70;) Valida scelta di fascia media con un arredamento in stile vagamente Regency, bagni moderni ed eleganti e un buon caffè. A prezzi analoghi offre anche alcune pulitissime camere in appartamenti di recente costruzione, situati proprio dietro l'angolo, in Calle Obispo.

★Hotel Barosse
BOUTIQUE HOTEL €€€

(974 36 05 82; www.barosse.com; Calle Estiras 4, Barós; singole €110-159, doppie €138-199, con prima colazione;) L'Hotel Barosse, situato nel tranquillo villaggio di Barós, 2 km a sud di Jaca, dispone di cinque camere arredate in modo diverso l'una dall'altra con grande cura per i dettagli, come pareti in pietra a vista, tocchi di colore e raffinati accessori da toilette. La struttura comprende anche un'intima sala di lettura, un grazioso giardino, una spa e un honesty bar; inoltre, offre la possibilità di ammirare splendidi panorami sui Pirenei e costituisce un'ottima base da cui esplorare la regione.

I proprietari, José e Gustavo, sono ospiti perfetti e su richiesta preparano eccellenti cene (da €26 a €28). L'albergo è riservato agli adulti: i bambini non sono ammessi.

Pasti

★La Tasca de Ana
TAPAS €

(Calle de Ramiro I 3; tapas €1,80-3,50, raciones €2,50-14; 12.30-15.30 e 19.30-24 lug-set, 19-23.30 lun-ven, 12.30-15.30 e 19-23.30 sab e dom ott-giu;) La Tasca de Ana, considerato uno dei migliori tapas bar dell'Aragona (ecco il perché della folla di clienti), dispone sul suo lungo bancone una serie di irresistibili tentazioni, ma serve anche alcuni piatti cucinati sul momento e accompagnati da un'ampia varietà di vini locali selezionati con grande cura. Vi consigliamo di assaggiare le *tapas mas solicitados* ('le tapas più richieste') elencate sulla lavagnetta. Tra le specialità più buone fi-

gura la *tostada* (pane tostato) con formaggio caprino, *trigueros* (asparagi) e uovo sodo.

★La Terapia TAPAS, ARGENTINO €
(649 088874; Calle Mayor 31; tapas e raciones €3-12, portate principali €8-24; 12-16 e 19-24 mar-dom) Il vivace Terapia offre valide alternative per tutti gli appetiti – tapas tradizionali o *raciones* di crocchette, prosciutto, salsicce o frutti di mare, una varietà di insalate, pesce fritto, grigliate di carne argentina –, ma probabilmente le vere protagoniste del menu sono le deliziose *empanadas* (fagottini di pasta ripieni tipici della cucina argentina) farcite con prosciutto, formaggio, pomodoro e basilico o *setas* (funghi selvatici) e formaggio piccante Cabrales.

Restaurante Asador Biarritz ARAGONESE €€
(974 36 16 32; www.restaurantebiarritz.com; Avenida Primer Viernes de Mayo 12; portate principali €16-28, menu a prezzo fisso €15-55; 13-16 e 20-23 gio-mar) Il Biarritz è spesso al completo, pieno di commensali soddisfatti che si godono le specialità della cucina aragonese – ottime carni e pesce alla griglia e una scelta di menu fissi a prezzi diversi – e la bella posizione sul viale principale di Jaca, con tanto di dehors. Si consiglia di prenotare.

Informazioni

Ufficio turistico (974 36 00 98; www.jaca.es; Plaza de San Pedro 11-13; 9-21 lun-sab, 9-15 dom lug e agosto, 9-13.30 e 16.30-19.30 lun-sab set-giu)

Per/da Jaca

Dalla **stazione degli autobus** (974 35 50 60; Plaza Biscós), situata in posizione centrale, gli autobus della compagnia Alosa (www.avanzabus.com) garantiscono regolari collegamenti per Huesca (€7,80, 1 h 15 min, almeno 6 corse al giorno) e Saragozza (€16, 2 h 15 min, almeno 6 corse al giorno). La Burundesa (www.laburundesa.com) opera uno o due autobus al giorno per Pamplona (€7,80, 1 h 45 min).

Da Jaca partono due treni al giorno diretti a Huesca (€8,25, 2 h) e Saragozza (€15, 3 h 15 min), a sud, e a Canfranc-Estación (€2,80, 35 min), a nord.

Valle del Aragón

L'Aragona deve il suo nome al Río Aragón che dai Pirenei scorre a sud verso Jaca per poi virare a ovest verso Navarra. Il fiume diede il nome alla piccola contea cristiana nata qui nell'VIII secolo d.C., e quando la contea si trasformò in un potente regno ne conservò il nome. Oggi da Jaca la N330 corre in direzione nord lungo la Valle del Aragón snodandosi tra imponenti montagne fino a raggiungere i 1640 m del passo di Puerto de Somport, al confine con la Francia.

Oltre a essere una via per raggiungere la Vallée d'Aspe, in Francia (con gli 8,6 km del tunnel di Somport che costituiscono una comoda alternativa al passo), la Valle del Aragón ospita la straordinaria stazione ferroviaria di Canfranc e le stazioni sciistiche di Astún e Candanchú (p256), e offre la possibilità di fare numerose passeggiate panoramiche.

In estate ci sono belle passeggiate da fare anche nelle valli laterali, tra cui la Valle de Izas a est della Canfranc-Estación; troverete tutte le informazioni utili presso l'ufficio turistico. L'escursione fino al passo di Collado de Izas è un'impresa di circa sette ore tra andata e ritorno, con 1000 m di dislivello, ma ci sono numerose alternative più brevi (ed è possibile percorrere i primi 2 km in automobile lungo una strada sterrata fino al Fuerte de Coll de Ladrones, un forte abbandonato).

Che cosa vedere

Estación Internacional de Canfranc ARCHITETTURA
(Stazione Internazionale di Canfranc; Canfranc-Estación) La magnifica struttura modernista della stazione di Canfranc si erge a monumento di una ferrovia transpirenaica inattiva da quasi 50 anni. Con il suo edificio principale lungo 250 m, la stazione fu inaugurata nel 1928 e ospitava gli uffici della dogana e dell'immigrazione lungo quella che all'epoca era la nuova linea Saragozza–Pau (in Francia). La ferrovia è stata molto trafficata fino al 1970, quando sul versante francese crollò un ponte, che da allora non è mai stato ricostruito – anche se adesso i due governi parlano di ripristinare la linea.

I fanatici delle ferrovie e gli amanti dei luoghi dal fascino decadente possono prendere parte alle visite guidate di 40 minuti (€4) offerte dall'**ufficio turistico di Canfranc** (974 37 31 41; www.canfranc.es; Plaza del Ayuntamiento, Canfranc-Estación; 9-20 lug e agosto, 16.30-19.30 mar, 9-13.30 e 16.30-19.30 mer-sab, 9-13.30 dom set-giu), che sono l'unico modo per entrare nel grandioso edificio ormai fatiscente. Le visite guidate – in spagnolo, con traduzione in inglese e francese mediante audioguida gratuita – partono varie volte al giorno (tranne il lunedì da settembre a giugno): consultate

il sito web dell'ufficio turistico per conoscere gli orari. È essenziale prenotare.

Per/dalla Valle del Aragón

La Mancomunidad Alto Valle del Aragón (www.mavaragon.es) opera cinque autobus al giorno dalla stazione degli autobus di Jaca ad Astún (€2,90, 35 min), che fermano presso Canfranc-Estación (€2,05, 20 min), Candanchú e Puerto de Somport.

Due treni al giorno fanno servizio da Saragozza a Canfranc-Estación (€16, 4 h) fermando lungo il percorso a Huesca (€11, 2 h 45 min) e Jaca (€2,80, 35 min).

FRANCIA

Gli autobus regionali francesi Nouvelle-Aquitaine (http://car.aquitaine.fr) fanno servizio almeno quattro volte al giorno da Canfranc-Estación a Bedous, nella Vallée d'Aspe, in Francia (€6,40, 1 h), facendo coincidenza a Bedous con i treni per/da Oloron Sainte Marie e Pau. Il biglietto combinato autobus+treno da Canfranc a Pau (2 h 15 min) costa €16.

Valle de Tena

La Valle de Tena, bagnata dal Río Gállego, si snoda in direzione nord tra le montagne a partire dalla cittadina di Sabiñánigo, con la A136 che raggiunge il passo di Puerto del Portalet (1794 m), porta d'accesso alla Vallée d'Ossau, in Francia.

L'alta Valle de Tena ospita due stazioni sciistiche (p256): Panticosa (più piccola) e Formigal (più grande, con gli impianti installati sulle pendici dei monti lungo gran parte dei 6 km per il confine di Portalet). Tra le due località si trova il grazioso e antico villaggio in pietra di Sallent de Gállego, una buona base per le escursioni nella zona. Da Panticosa una strada di 8 km si snoda attraverso la gola della Garganta del Escalar fino al resort termale Baños de Panticosa, recentemente rimodernato.

Attività

Resort Balneario de Panticosa SPA

(☎974 48 71 61; www.panticosa.com; Baños de Panticosa; 30 min interi/bambini €36/12; ⏲12-20 giu-ott e Natale-Semana Santa; 🚼) Fin dal 1690 in questo angolo della Valle de Tena sorge uno stabilimento termale, anche se 'prendere i bagni' è diventata un'attività veramente popolare solo verso la metà del XIX secolo. Oggi il Balneario è un lussuoso centro termale recentemente rinnovato, con due hotel a quattro stelle e diversi ristoranti. Non occorre soggiornare presso gli alberghi per approfittare dei servizi della spa, che offre ogni genere di percorsi, massaggi, trattamenti e pacchetti. La principale *zona de aguas* comprende cinque diverse vasche, una sauna, un bagno turco, un igloo di ghiaccio, un solarium e molto altro.

Respomuso ESCURSIONE A PIEDI

Una bella escursione in giornata, che evita le aree ingombre di impianti sciistici, segue il noto Río Aguas Limpias ('Fiume delle acque pulite') da Sallent de Gállego all'**Embalse de Respomuso**, un pittoresco bacino artificiale a 2200 m d'altitudine, circondato da alte cime. Il percorso, che fa parte del sentiero a lunga percorrenza GR11, sale per 12 km da Sallent (circa tre ore e mezzo, 900 m di dislivello) e torna indietro lungo la stessa via.

Per rendere l'escursione meno impegnativa è possibile arrivare in automobile fino al ristorante Asador La Sarra all'estremità dell'Embalse de la Sarra, risparmiando così circa 3,5 km di cammino (un'ora) in ogni direzione. Se preferite soggiornare in montagna, potete approfittare della camerata del **Refugio de Respomuso** (☎974 33 75 56; www.albergues yrefugiosdearagon.com; Embalse de Respomuso; letti in camerata adulti/bambini €17/9, prima colazione €6, pranzo e cena €16; ⏲metà marzo-metà dic), che però può essere decisamente affollata in alta stagione.

Feste ed eventi

Pirineos Sur CULTURA

(www.pirineos-sur.es; ⏲lug) Sallent de Gállego e il vicino villaggio di Lanuza ospitano questo fantastico festival dedicato alla world music, con concerti tutte le sere durante la seconda metà di luglio. Le ultime edizioni hanno visto la partecipazione di artisti come le star del flamenco Diego El Cigala e Duquende, il rapper portoricano Residente e i musicisti dell'Africa occidentale Youssou N'Dour e Toumani Diabaté.

Pernottamento

Hotel Balaitus HOTEL €

(☎974 48 80 59; http://hotelbalaitus.com; Calle Francia 18, Sallent de Gállego; singole €39-52, doppie €52-76; 🛜) Situato nel centro del villaggio di Sallent, il Balaitus occupa uno storico edificio del XVIII secolo dai pavimenti scricchiolanti. Le camere non sono molto spaziose, ma sono ben arredate, e c'è un allegro lounge-bar che serve *platos combinados*, *bocadillos* e insalate, oltre a un giardino recintato sul davanti perfetto per le serate estive.

Per/dalla Valle de Tena

Da Jaca, uno o due autobus al giorno fanno servizio per il villaggio di Panticosa (€5,35, 1 h), Sallent de Gállego (€6,25, 1 h 15 min) e Formigal (€6,75, 1 h 30 min). C'è anche un servizio d'autobus gestito da Alosa (www.avanzabus.com) che raggiunge questi villaggi da Saragozza e Huesca.

Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido

Questo parco nazionale rappresenta l'ambiente ideale per apprezzare la bellezza mozzafiato dei Pirenei spagnoli. Il parco si estende in direzione sud a partire dalla dorsale ricca di picchi calcarei che costeggia il confine con la Francia, estendendosi in direzione sud-est fino a comprendere il Monte Perdido (3348 m), la terza vetta più alta dei Pirenei. Dalle cime si dirama una serie di profonde vallate per la maggior parte di origine glaciale, come si nota chiaramente dai *circos* (circhi glaciali) che si sono formati ai piedi delle spettacolari pareti rocciose. Le valli principali sono quelle di Ordesa (a ovest), Añisclo (a sud), Escuaín (a sud-est) e Pineta (a est).

Il meraviglioso paesaggio caratterizzato da canyon a strapiombo, alte pareti di roccia, fitti boschi, fiumi, cascate, cime innevate, laghi di montagna e ghiacciai ad altitudini elevate rendono il parco la destinazione perfetta se il tempo a vostra disposizione vi consente di fare una sola tappa nei Pirenei spagnoli.

Attività

Il Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido è attraversato da fantastici sentieri escursionistici.

Il periodo migliore, dal punto di vista del clima e delle condizioni dei sentieri, è quello che va da metà giugno a inizio settembre. Gli itinerari più semplici sono percorribili più a lungo, ma tenete presente che una volta caduta la prima neve i tracciati facili diventano difficili e quelli difficili diventano pericolosi.

Vi consigliamo di portare con voi una buona cartina della zona, come per esempio *Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido* edito da Editorial Alpina (in scala 1:25.000). Gli uffici informazioni del parco distribuiscono un opuscolo su cui sono indicati i quattro settori del parco (Ordesa, Añisclo, Escuaín e Pineta) con le descrizioni dei sentieri, e il personale sarà felice di fornirvi altre informazioni a voce (quasi tutti oltre allo spagnolo parlano inglese e/o altre lingue).

★Cola de Caballo — ESCURSIONE A PIEDI

Questo itinerario molto popolare si snoda per 8 km (500 m di dislivello) tra svettanti pareti di roccia e innumerevoli cascate lungo la Valle de Ordesa da Pradera de Ordesa al Circo de Soaso, un anfiteatro di roccia la cui attrattiva principale è la cascata di Cola de Caballo ('Coda di cavallo'), su cui torreggia in lontananza il Monte Perdido. Tra andata e ritorno (lungo la stessa via) l'escursione prevede 16 km di cammino, percorribili in circa cinque ore e mezzo (più eventuali soste).

★Faja de Pelay — ESCURSIONE A PIEDI

Pur essendo più impegnativa all'inizio, questa variante della classica passeggiata alla Cola de Caballo è molto più bella. Da Pradera de Ordesa salite a zig-zag sulla Senda de los Cazadores ('Sentiero dei cacciatori'), guadagnando 600 m di altitudine in un'ora e 30 minuti di faticosa salita. Da questo punto il resto del percorso continua in lieve pendenza a partire da un sentiero in quota che porta alla cascata della Cola de Caballo.

Dalla cascata, ritornate a Pradera lungo il principale sentiero della valle. Calcolate un tempo complessivo di circa sei ore e mezzo, più eventuali soste.

Refugio de Góriz e Monte Perdido — ESCURSIONE A PIEDI

Gli escursionisti più allenati possono affrontare i ripidi tornanti (parte del GR11) che conducono al Circo de Soaso, sopra la Cola de Caballo, e al Refugio de Góriz (p264) in un'ora e 30 minuti o due ore. Il rifugio è usato come base d'appoggio per la scalata di molte alte vette, tra cui il Monte Perdido, ed è uno dei grandi crocevia dei Pirenei.

Tenete però presente che raggiungere la vetta del Monte Perdido è un'impresa estremamente impegnativa: per quasi tutto l'anno il percorso dal rifugio è, in parte o del tutto, coperto di neve e richiede buone conoscenze alpinistiche e l'uso di ramponi e piccozza. Anche quando non c'è neve (in genere, da metà luglio a settembre), è comunque un'escursione molto impegnativa che richiede un buon allenamento e una grande esperienza di escursioni in montagna. Si sale dai 2200 m ai 3355 m, percorrendo una sezione lunga e molto ripida su una pietraia – da Góriz, sono circa quattro ore a salire e tre ore a scendere, per cui bisogna partire presto.

Cañón de Añisclo — ESCURSIONE A PIEDI

Questa frattura nella crosta terrestre ha una profondità che in alcuni punti raggiunge i

Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido

500 m. Il sentiero che risale il canyon dal Puente de San Úrbez, accanto alla HU631, porta in circa due ore e mezzo (450 m di dislivello in salita) a La Ripareta, dove il Río Bellós confluisce nel Barranco de la Pardina, e in altre due ore (ancora 300 m di dislivello in salita) a un'altra confluenza sotto l'imponente cascata Fuen Blanca.

★Balcón de Pineta

ESCURSIONE A PIEDI

Questa impegnativa ma entusiasmante escursione di un giorno (circa sette ore tra andata e ritorno) inizia dal parcheggio vicino all'estremità occidentale della valle di Pineta e sale di circa 1300 m (su un percorso che diventa sempre più ripido mano a mano che si procede) fino a raggiungere il Balcón de Pineta. Questa zona brulla vagamente simile a un altopiano, situata molto al di sopra del limite della vegetazione arborea, offre fantastici panorami sulla valle e anche viste ravvicinate del ghiacciaio sul versante nord del Monte Perdido.

Miradores de Revilla

BIRDWATCHING

Grazie alla presenza nelle vicinanze di un sito in cui gli uccelli possono trovare nutrimento (regolarmente rifornito dagli animalisti della zona), ci sono ottime probabilità di avvistare il raro gipeto, il capovaccaio, l'avvoltoio grifone e l'aquila reale dai punti panoramici noti come Miradores de Revilla, facilmente raggiungibili con una passeggiata di 1,25 km dal villaggio di Revilla, situato a 12 km dalla A138 lungo una tortuosa strada asfaltata.

Pernottamento

All'interno del parco c'è un solo rifugio dove trascorrere la notte, il Refugio de Góriz, ma ci sono numerose strutture – campeggi, rifugi per escursionisti, ostelli, *hostales*, appartamenti per le vacanze, *casas rurales*, hotel – nelle cittadine, nei villaggi e nella campagna nei dintorni del parco tra cui Torla, Broto, Aínsa, Escalona, Bielsa e la Valle de Bujaruelo. Alcune strutture chiudono da novembre a marzo.

Refugio de Góriz OSTELLO €
(974 34 12 01; www.goriz.es; letti in camerata €17) Uno dei principali rifugi dei Pirenei spagnoli si trova all'ombra del Monte Perdido e da qui parte la stragrande maggioranza degli escursionisti determinati a raggiungere la vetta che dà il nome al parco. Situato all'incrocio di un'invidiabile rete di sentieri, offre 72 posti letto che sono tutti immancabilmente occupati nei mesi di luglio e agosto e nei fine settimana di giugno e settembre (periodi per i quali vi consigliamo di prenotare con largo anticipo).

La via più veloce (circa quattro ore) per raggiungere il rifugio è quella che parte da Pradera de Ordesa e passa dal Circo de Soaso. Il campeggio è consentito solo tra il tramonto e l'alba. Aperto tutto l'anno, il rifugio ha un bar in funzione tutto il giorno che serve la prima colazione (€6) e la cena (€17) e su richiesta prepara pranzi al sacco.

Informazioni

I principali uffici turistici del parco sono i seguenti (gli orari di apertura possono subire variazioni):

Bielsa (974 50 10 43; Casa Larraga, Plaza Mayor, Bielsa; 8-15 e 16.15-19 Pasqua-ott, 8-15 lun-ven, 9-14 e 15.15-18 nov-Pasqua)

Centro de Visitantes de Torla (974 48 64 72; Avenida Ordesa, Torla; 9-14 e 16.15-19 Pasqua-ott, 8-15 lun-ven, 9-14 e 15.15-18 sab e dom nov-Pasqua)

Centro de Visitantes de Tella (Calle La Iglesia, Tella; 9-14 e 16.15-19 Pasqua-ott, 9-14 e 15.15-18 sab e dom nov-Pasqua)

Escalona (974 50 51 31; Calle Mayor, Escalona; 8-15 e 16.15-19 Pasqua-ott, 8-15 lun-ven, 9-14 e 15.15-18 sab e dom nov-Pasqua)

Escuaín (9-14 e 15-19)

Per/da Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido

I principali punti di accesso del parco sono il villaggio di **Torla** a ovest, con facile accesso alla Valle de Ordesa; la piccola città di **Aínsa**, a sud-est del parco, da cui è possibile raggiungere i settori di Añisclo e Escuaín; e il villaggio di **Bielsa** a est, all'imbocco della valle della Pineta, 34 km a nord della A138 da Aínsa. Tutte e tre le località si possono raggiungere in autobus.

Da **Torla** si devono percorrere 8 km in auto o a piedi per raggiungere **Pradera de Ordesa**, punto di partenza di numerose belle passeggiate nella Valle de Ordesa. I veicoli privati non possono spingersi oltre Pradera de Ordesa e durante la settimana di Pasqua, a luglio, agosto e inizio settembre non possono entrare nella Valle de Ordesa. In questi periodi c'è un autobus navetta (sola andata/andata e ritorno interi €3/4,50, bambini gratuito) che fa servizio tra il **Centro de Visitantes** di Torla e Pradera de Ordesa. L'accesso al settore di Ordesa è rigidamente regolamentato e durante tutto l'anno vi è ammesso un massimo di 1800 persone al giorno.

Da **Escalona**, 11 km a nord di Aínsa sulla A138, una strada asfaltata secondaria, la HU631, punta in direzione nord-ovest verso **Sarvisé**, 7 km a sud di Torla. Questa strada attraversa la punta meridionale del parco, con un tratto stretto e sinuoso che sale lungo la scenografica valle di Bellos e dà accesso ai sentieri che si snodano nello spettacolare canyon di Añisclo (la parte superiore della valle di Bellos). Durante la settimana di Pasqua, a luglio, agosto e inizio settembre, una parte della strada diventa a senso unico, e sul tratto di 13 km tra Puyarruego e il bivio per Buerba è consentito solo il traffico in direzione nord-ovest. Il traffico verso sud-est viene convogliato sulla strada quasi parallela, che corre più a sud, attraverso Buerba.

Torla

POP. 220 / ALT. 1040 M

Principale porta d'accesso al Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido, Torla è un grazioso villaggio alpino con le case in pietra dai tetti in ardesia, che nei mesi di luglio e agosto viene preso d'assalto dai turisti. Gode inoltre di una posizione veramente incantevole, con le case appollaiate sopra le sponde del Río Ara e le maestose montagne del parco nazionale sullo sfondo.

Attività

Guías de Torla SPORT AVVENTURA
(974 48 64 22; www.guiasdetorla.com; Calle Francia; canyoning mezza giornata a partire da €46 per persona) Il Parco Nazionale di Ordesa e Monte Perdido e i suoi dintorni offrono innumerevoli opportunità di praticare attività avventurose, tra cui il canyoning, con molti percorsi lungo le gole della zona. Guías de Torla è un operatore affidabile e di consolidata esperienza che da Pasqua a ottobre offre una vasta gamma di uscite guidate di canyoning adatte a tutti i livelli.

Pernottamento

Edelweiss Hotel HOTEL €
(974 48 61 73; www.edelweisshotelordesa.es; Avenida Ordesa 1; singole/doppie con prima colazione €44/60; Pasqua-metà nov; P) Le camere non saranno arredate con particolare gusto, ma sono assolutamente confortevoli e molte sono dotate di terrazze panoramiche o balconi. Il personale è molto cordiale e disponibile, i prezzi sono onesti, la prima colazione è abbondante e l'hotel si trova accanto alla

strada per Ordesa dove ci sono diversi parcheggi (gratuiti).

Hotel Villa de Torla HOTEL €
(974 48 61 56; www.hotelvilladetorla.com; Plaza Aragón 1; singole €45-50, doppie €58-75, triple €85-95; @ Questo albergo dispone di camere perfettamente tenute, alcune molto eleganti, nei toni del bianco e del crema e con elaborate carte da parati, altre con copriletto a motivi floreali e un aspetto un po' antiquato. La sua principale attrattiva è senz'altro la piccola piscina, che offre anche una vista incantevole. Su richiesta si può gustare una generosa prima colazione a buffet (€6).

Hotel Villa Russell HOTEL €€
(974 48 67 70; www.hotelvillarussell.com; Calle Francia; singole €63, doppie €88-99, quadruple €165, con prima colazione; Pasqua-nov; P) Anche se difficilmente potrebbero vincere un concorso di stile, le camere del Villa Russell sono ampie e ben attrezzate, con divano, forno a microonde e doccia con idromassaggio. All'ultimo piano c'è anche un appartamento per famiglie, ugualmente ben tenuto. Le tariffe delle camere aumentano di circa €25 in agosto. È disponibile il parcheggio in loco (€8,80).

Pasti

La Brecha ARAGONESE €
(974 48 62 21; www.lucienbriet.com; Calle Francia; menu a prezzo fisso €16; 13.30-15.30 e 20-22.30 Semana Santa e giu-nov;) I piatti locali casalinghi come l'agnello arrosto con patate impanate, la scaloppina di vitello e le salsicce *longaniza* sono la specialità di questo vivace ristorante situato al primo piano. Il *menú* comprende il vino, ma non mancate di assaggiare il *pacharán* (liquore di prugnolo, che si dice favorisca la digestione) fatto in casa.

Café Mondarruego SPAGNOLO €
(Calle Francia 44; piatti €6,50-12; 8-23) Facendo bene le cose semplici, questo accogliente bar-ristorante-caffè offre esattamente ciò di cui va in cerca la maggior parte degli escursionisti affamati: cibo abbondante e ben preparato a prezzi convenienti. I generosi *platos combinados* a base di cotolette di maiale o scaloppine di pollo sono il vero punto di forza del ristorante, ma ci sono anche ottime insalate e hamburger e *raciones* come crocchette di prosciutto o spiedini di pollo.

Restaurante El Duende ARAGONESE €€
(974 48 60 32; www.restauranteelduende.com; Calle de la Iglesia; portate principali €13-26, menu a prezzo fisso €22-32; 13.30-15.30 e 20-22.30 feb-dic;) In un edificio ottocentesco di pietra locale, il Duende ('Elfo') è il ristorante più raffinato della città e serve carne alla griglia di prima scelta e dessert originali. I tavoli sono molto richiesti quindi prenotate.

Informazioni

Il villaggio dispone di un paio di sportelli bancomat e di diversi negozi che vendono attrezzatura per il tempo libero, alimentari e cartine.

Per/da Torla

Alosa (902 21 07 00; www.avanzabus.com) opera uno o due autobus al giorno per/da Sabiñánigo (€4,25, 1 h) che fanno coincidenza con autobus e treni in servizio per/da Jaca e Saragozza. Ci sono anche uno o due servizi giornalieri per/da Aínsa (€4,35, 1 h) e, da luglio a ottobre, Barbastro (€10, 2 h)

Valle de Bujaruelo

Situata a nord di Torla, a ridosso del confine occidentale del Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido, la bella Valle de Bujaruelo ha un paesaggio che rivaleggia con quello del parco nazionale ed è un'altra buona base di partenza per gli appassionati di escursionismo.

I veicoli privati possono arrivare fino a San Nicolás de Bujaruelo, 10 km a nord di Torla, ma per le escursioni nella valle è anche possibile partire direttamente da Torla seguendo il sentiero GR11 a nord del Puente de los Navarros.

Molte belle escursioni in giornata partono da San Nicolás de Bujaruelo, comprese alcune facili passeggiate nella **Valle de Otal** (ovest) e nella **Valle de Ordiso** (nord-ovest) e un circuito leggermente più impegnativo che in circa sei ore unisce le due valli. Il bellissimo lago di montagna **Ibón de Bernatuara** si raggiunge con una passeggiata di circa tre ore e mezzo a nord di San Nicolás (975 m di dislivello); calcolate due ore e 30 minuti per tornare a San Nicolás.

In direzione est, con una salita di 4,5 km (circa tre ore e mezzo, 950 m di dislivello) da San Nicolás si raggiunge il passo di **Puerto de Bujaruelo**, sul confine francese, da dove si può tornare indietro con altre tre ore di cammino o proseguire in Francia, fino al villaggio di Gavarnie in circa tre ore o fino al Refuge des Sarradets in circa un'ora e mezzo.

Camping Valle de Bujaruelo CAMPEGGIO €
(974 48 63 48; www.campingvalledebujaruelo.com; adulti/tende/automobile €4,90/5/5, doppie/

triple/quadruple con bagno in comune €30/45/58, bungalow €80-105; apr-ott; P) Questo campeggio, 7 km a nord di Torla, gode di una posizione incantevole e ha strutture ben tenute. Oltre alle belle piazzole ombreggiate per le tende, ci sono bungalow in legno con cucina e bagno che possono ospitare fino a quattro persone, e camere stile *refugio* per due-cinque persone. Vi troverete anche un discreto ristorante e un negozio.

Aínsa

POP. 1640 / ALT. 560 M

L'incantevole borgo medievale di Aínsa, situato in cima a una collina, è uno dei gioielli dell'Aragona, anche se in alta stagione è in parte rovinato dal grande afflusso turistico. Dal punto più alto di questo straordinario agglomerato di case in pietra si godono ampie vedute panoramiche sulle montagne, in particolare sull'imponente bastione roccioso della Peña Montañesa. Il moderno centro urbano di Aínsa, ai piedi della collina, è attraversato da due fiumi che scendono dai Pirenei, l'Ara e il Cinca, e si sviluppa intorno a un trafficato incrocio.

Che cosa vedere

★Plaza Mayor PIAZZA

La grande e acciottolata piazza principale di Aínsa, lunga 80 m e fiancheggiata da portici e case in pietra, è una delle più belle di tutta la Spagna. Creata tra il XII e il XIII secolo per ospitare il mercato e le fiere, da allora non è cambiata molto, anche se oggi il brusio proviene dai dehors dei numerosi ristoranti anziché dalle bancarelle del mercato medievale.

Castillo CASTELLO

FREE Il castello e le fortificazioni che si diramano dall'estremità nord-occidentale di Plaza Mayor risalgono per la maggior parte al XVI e al XVII secolo, mentre la Torre del Homenaje (il mastio) è dell'XI secolo; dalle mura si possono ammirare belle vedute.

Le due torri sopravvissute del museo ospitano due musei di modesto interesse: l'**Eco Museo** (974 50 05 97; www.quebrantahuesos.org; Castillo; €4; 11-14 e 16-20 mag-ott, 11-14 lun, gio e ven, 11-14 e 16-19 sab e dom marzo, apr, nov e dic;) dedicato alla fauna dei Pirenei, nella Torre del Homenaje, e l'**Espacio del Geoparque de Sobrarbe** (www.geoparquepirineos.com; Castillo; 9.30-14 e 16.30-19) FREE, con mostre dedicate all'affascinante geologia di questa regione.

Iglesia de Santa María CHIESA

(campanile €1; 7.30-20 lug-set, 16-20 ott-giu) La principale chiesa di Aínsa è la tipica struttura in stile romanico. Pochi essenziali elementi decorano le spesse mura spoglie risalenti all'XI secolo. Non mancate di visitare la piccola e deliziosa cripta e il grazioso chiostro trapezoidale, e di salire sul campanile.

Pernottamento

In Plaza Mayor e nei dintorni si trovano alcuni graziosi alloggi dall'atmosfera antica, ma la maggior parte delle strutture ricettive si concentra nella parte nuova della città.

AÍNSA, CAPITALE DELL'AVVENTURA

Con i Pirenei e tutte le valli e le catene montuose circostanti alle porte, Aínsa è un punto di riferimento naturale per ogni genere di attività avventurosa – dalla mountain bike al canyoning, dalle vie ferrate al rafting e al kayak – e sono molti gli operatori che organizzano uscite nella zona.

Le valli, le colline, i canyon e le montagne del distretto di Sobrarbe nei dintorni di Aínsa sono un paradiso per gli appassionati di mountain bike, con circa 500 km di piste fuoristrada (per molte delle quali è stata creata una descrizione dettagliata con OpenStreetMap). Il **progetto Zona Zero** (http://bttpirineo.com) fornisce moltissime informazioni utili per gli appassionati di mountain bike, compresi gli indirizzi di strutture ricettive bike-friendly, officine di riparazione, guide e servizi di trasporto biciclette. È possibile noleggiare mountain bike da enduro (mezza giornata/giornata intera €40/60), con sconti per noleggi di più giorni, presso **T-T Aventura** (974 51 00 24; www.ttaventura.com; Avenida Pirenaica 10; ufficio 9-14 e 16-21).

InterSport (Avenida Sobrarbe 4; 9-21 lun-sab, 9-14 e 16-21 dom) vende pressoché tutto ciò di cui potreste aver bisogno per la pratica di attività all'aria aperta, dagli scarponi agli zaini, dai caschi ai materassini. È ben fornito anche di cartine.

Albergue Mora de Nuei OSTELLO €
(974 51 06 14; www.alberguemoradenuei.com; Calle del Portal de Abajo 2; letti in camerata/doppie €20/55; feb-dic;) Situato nella zona più bassa del centro storico, l'Albergue Mora de Nuei è uno degli ostelli migliori dell'Aragona. Le camere e le camerate (per due, quattro o 10 persone) sono ricche di colore e dispongono tutte di bagno privato. Il bar, dotato di un bel dehors, serve piatti buoni ed economici e una quarantina di birre artigianali e offre un regolare programma di concerti e altri eventi culturali.

★**Hotel Los Siete Reyes** BOUTIQUE HOTEL €€
(974 50 06 81; www.lossietereyes.com; Plaza Mayor; camere €90-120;) Nascosto sotto uno dei portici dell'antica piazza principale di Aínsa, questo albergo potrebbe essere tranquillamente definito un boutique hotel storico. Il Siete Reyes offre sei camere degne di un re (e di una regina). Le antiche pareti in pietra sono impreziosite da opere d'arte moderna e i soffitti presentano punti luce d'atmosfera che valorizzano le travi in legno a vista.

Hotel Sánchez HOTEL €€
(974 50 00 14; www.hotelsanchez.com; Avenida Sobrarbe 10; singole €41-71, doppie €51-105, suite €84-140; P) Questo hotel apprezzato e ben gestito nella parte bassa della città offre ordinate camere 'classiche' di medie dimensioni nei toni del giallo, del bianco e del legno chiaro, e una più recente 'area di design' con suite e appartamenti spaziosi e confortevoli, con dettagli dal gusto contemporaneo come l'alternanza di grigio e argento, le lampade a intensità regolabile e le finiture in diverse varietà di legno. La pressione dell'acqua nella doccia è ottima.

Eccellenti anche le proposte del ristorante annesso, specializzato in grigliate di pesce e carne, e dell'affollata caffetteria, la cui offerta spazia dagli invitanti *pinchos* esposti sul bancone a insalate, pizze e *platos combinados* (la maggior parte a un costo compreso tra €6 e €9).

Casa de San Martín HOTEL STORICO €€€
(974 50 31 05; www.casadesanmartin.com; San Martín de la Solana; singole/doppie a partire da €132/165; marzo-gen; P) Splendida dimora rurale con panorami spettacolari su una valle deserta, questa alta casa in pietra del XVIII secolo è stata magnificamente restaurata e le camere sono un trionfo del buon gusto, senza risultare eccessive. I pasti (menu a prezzo fisso €25) sono ottimi. Per trovarlo, dirigetevi 16 km a ovest di Aínsa sulla N260 e poi imboccate la strada sterrata con il cartello 'San Martín de la Solana' e percorretela per 5 km.

Pasti

L'Alfil TAPAS €
(Travesera de la Iglesia; raciones €6,50-10; 11-16 e 19-24 mag-ott, orario ridotto nov-apr) Questo piccolo e grazioso bar-caffè con alcuni tavoli all'aperto ornati di fiori si trova in una viuzza laterale nei pressi della chiesa. Propone un vasto assortimento di *raciones* particolarmente fantasiose che vanno dagli stufati di funghi, cervo o lumache al pâté d'anatra e al salame di cinghiale. È anche un buon posto dove assaggiare la *longaniza de Graus*, un insaccato molto apprezzato nella regione.

Bodegón de Mallacán ARAGONESE €€
(974 50 09 77; Plaza Mayor 6; portate principali €17-21; 9-16.30 e 19-23) Di certo non vorrete dire *adiós* all'Aragona senza aver assaggiato l'agnello locale cotto a fuoco lento, noto come *ternasco*, e il Bodegón de Mallacán sull'antica piazza di Aínsa è un buon posto dove provarlo. Anatra, cinghiale, manzo, pernice, cosce di rana e pâté di cervo sono altri piatti classici che potrete gustare qui.

★**Restaurante Callizo** SPAGNOLO CONTEMPORANEO €€€
(974 50 03 85; www.restaurantecallizo.es; Plaza Mayor; menu a prezzo fisso adulti/bambini €50/25; 12.45-15 e 20.45-22 mer-lun) Questo locale è riuscito nella difficile impresa di unire in modo intelligente la cucina tradizionale aragonese all'innovazione gastronomica. Il risultato è un'esperienza culinaria indimenticabile. Tra le specialità figurano la trota del Río Cinca, la pernice e i tournedos di vitello, tutti preparati in modo creativo. È essenziale prenotare (anche sul sito web) e arrivare puntuali!

Informazioni

Ufficio turistico municipale (974 50 07 67; www.villadeainsa.com; Avenida Ordesa 5; 10-14 e 16-19.30) Situato nella parte nuova del centro abitato ai piedi della collina.

Oficina Comarcal de Turismo (Ufficio Turistico Distrettuale; 974 50 05 12; www.turismosobrarbe.com; Torre Nordeste, Plaza del Castillo 1; 9.30-13.30 e 16.30-19) Si trova all'interno del Castillo.

Per/da Aínsa

Alosa (902 21 07 00; www.avanzabus.com) ha uno o due autobus al giorno per/da Barbastro (€5,85, 1 h) e Torla (€4,35, 1 h). Per Huesca, Saragozza e Barcellona, occorre cambiare a Barbastro.

Autocares Bergua (974 50 06 01; www.autocaresbergua.com) fa servizio per/da Bielsa (€5, 1 h) una volta al giorno a luglio e agosto, e il lunedì, il mercoledì e il venerdì negli altri mesi.

La fermata dell'autobus si trova all'estremità meridionale del ponte sul Río Ara.

Benasque

POP. 1535 / ALT. 1150 M

Nell'angolo nord-orientale dell'Aragona ci sono le vette più elevate e suggestive dei Pirenei, e la graziosa cittadina di Benasque si trova in posizione ideale per fungere da porta d'accesso alle valli più alte della catena montuosa. Anche in piena estate, queste imponenti montagne possono essere ammantate da uno strato di ghiaccio. Gran parte della regione è protetta dal Parque Natural Posets-Maladeta.

L'architettura in pietra e ardesia in stile alpino di Benasque è piuttosto moderna, ma la città ha una lunga storia: la sua chiesa ha origini romaniche e il Palacio de los Condes de Ribagorza in Calle Mayor risale al XVI secolo.

ACQUE IMPETUOSE E CIELI AZZURRI

Situato sul Río Ésera, 33 km a sud di Benasque, il villaggio di Campo è uno dei principali centri dei Pirenei per la pratica del rafting (da aprile a giugno). Gli operatori sono sparsi lungo la N260 che attraversa Campo: una buona scelta è **Sin Fronteras** (974 55 01 77; www.sinfronterasadventure.com; Carretera Benasque 1, Campo; rafting mezza giornata €35-45; 10-19 Pasqua-set;), nei pressi della rotonda all'estremità meridionale della città, che, oltre al rafting, offre una serie di attività estive come canoa e canyoning nel vicino canyon di Aigüeta de Barbaruéns, tutte con alternative a misura di bambino.

Situato 14 km a sud di Benasque, Castejón de Sos, con il punto di decollo di Liri a 2300 m di altitudine, è uno dei migliori centri spagnoli per il parapendio. Qui si vola tutto l'anno e lungo la strada principale si trovano numerose scuole e operatori di parapendio. Un volo in tandem da 20-30 minuti costa circa €70.

Attività

La regione di Benasque è un vero paradiso per gli amanti degli sport avventurosi. Oltre a dedicarsi all'escursionismo e all'arrampicata nelle valli e tra le montagne, c'è la possibilità di sciare a Cerler (p256), pochi chilometri a nord-est della città; di lanciarsi in parapendio a **Castejón de Sos**, 14 km a sud; e di fare rafting a **Campo**, 33 km a sud. A Benasque troverete diversi operatori che organizzano queste attività.

Agli escursionisti, in particolare, la regione offre opportunità pressoché illimitate, specialmente nell'Alta Valle di Benasque (p270) e nelle valli laterali.

La stagione migliore va da maggio a ottobre. A seconda del manto nevoso, i percorsi a bassa quota possono essere praticabili più a lungo e quelli a quote superiori per periodi più brevi.

Compañía de Guías Valle de Benasque SPORT AVVENTURA

(974 55 16 90; www.guiasbenasque.com; Avenida de Francia, Edificio Els Ibons; ufficio 10-14 e 16.30-20.30) Compagnia di guide con oltre 20 anni di esperienza alle spalle che offre un ampio ventaglio di attività all'aperto e corsi per l'estate come per l'inverno, tra cui escursionismo, arrampicata, canyoning e sci. Su richiesta fornisce anche tutta l'attrezzatura necessaria.

Pernottamento

Hotel Avenida HOTEL €

(974 55 11 26; www.hotelavenidabenasque.es; Avenida de los Tilos 14; singole €39-46, doppie €62-74, con prima colazione;) Questo tipico albergo in stile lodge – in comoda posizione centrale, con arredi in legno, tetto a doppio spiovente e personale cordiale – ha camere piccole ma pulite. Dispone anche di un ristorante e di camere triple e quadruple perfette per famiglie e/o gruppi.

★Hotel Aneto HOTEL €€

(974 55 10 61; www.hotelesvalero.com; Avenida de Francia 4; singole/doppie con prima colazione a partire da €73/106; giu-metà set e Natale-Pasqua; P) L'elegante e moderno Hotel Aneto si distingue dalle strutture stile lodge tipiche di Benasque e presenta un'ampia scelta di camere, dalle più semplici, ma pur sempre molto raffinate, alle più lussuose. La struttura offre anche una piccola piscina coperta, un ampio bar nella lobby e una sostanziosa prima colazione.

PLAN D'AIGUALLUT

Sicuramente uno dei posti migliori del mondo per un picnic, il Plan d'Aiguallut è un vasto piano erboso ai piedi della vetta più alta dei Pirenei, l'Aneto, con una mezza dozzina di serpeggianti ruscelli di montagna che qui confluiscono per dare vita alla potente Cascada d'Aiguallut. Fortunatamente la camminata di 45 minuti che bisogna compiere da La Besurta per raggiungere questo luogo magnifico è sufficiente a evitare che venga preso d'assalto.

Esistono numerose varianti e deviazioni che consentono di trasformare questa breve passeggiata in un'escursione di un'intera giornata su sentieri generalmente puliti e ben segnalati. Sulla strada da La Besurta è possibile fare una deviazione per il **Refugio de la Renclusa** (974 34 46 46; www.alberguesyrefugiosdearagon.com; letti in camerata €17, prima colazione €6, pranzo o cena €16) e quindi raggiungere il Plan d'Aiguallut attraverso il piccolo passo Collado de Renclusa (un'ora e 30 minuti sola andata). Dal Plan d'Aiguallut, con una passeggiata di 2,5 km in direzione est (un'ora sola andata, 200 m di dislivello) si raggiunge il lago **Ibón de Coll de Toro**; oppure, dirigendosi verso sud-sud-est lungo l'incantevole valle di Barrancs, sotto il versante orientale dell'Aneto, si può raggiungere il lago **Ibón de Barrancs** (2 km sola andata, circa un'ora e mezzo, 300 m di dislivello) o ancora il passo di **Collado de Salenques** (4 km, circa tre ore, 750 m di dislivello).

Hotel Vallibierna HOTEL €€
(974 55 17 23; Paseo Campalets; singole/doppie con prima colazione €50/75; P) Situata un po' lontano dal trambusto del centro, questa ex casa privata è un rifugio tranquillo con travi in legno, pareti di pietra o dipinte a colori vivaci e qualche trofeo di caccia, il tutto pervaso dal profumo degli alti pini del giardino. Con l'ottima prima colazione e il parcheggio gratuito, è una soluzione eccellente.

Le tariffe aumentano nelle prime tre settimane di agosto. L'hotel chiude a novembre e per alcune settimane dopo Pasqua.

Pasti

El Veedor de Viandas SPAGNOLO €€
(Avenida Los Tilos 6; tapas €1,80, portate principali €8-13; 12-15.30 e 18-23 gio-mar;) Questo spazio accogliente e informale è allo stesso tempo una gastronomia, un'enoteca, un tapas bar e un ristorante. Troverete fantasiose tapas e *tostadas*, per esempio *solomillo* (filetto) con pepe rosso e formaggio o petto d'anatra con bacche rosse, ma anche insalate, carpacci, piatti a base di uova, sostanziosi *cazuelitas* (piccoli stufati) ed eccellenti torte.

Mesón de Benás ARAGONESE, BRASSERIE €€
(692 189033; Calle Mayor 47; portate principali €7-20, menu a prezzo fisso €15-22; 13-16 e 20-23) Ottimo e apprezzato ristorante con pareti in pietra e vista sul fiume dalla sala al piano superiore, il Mesón de Benás è specializzato in cucina di montagna in stile casalingo con una particolare enfasi sulle carni alla griglia. I menu a prezzo fisso sono buoni e convenienti.

Restaurante El Fogaril ARAGONESE €€
(974 55 16 12; Calle Mayor 5; portate principali €14-26, menu a prezzo fisso €24; 13-16 e 20.30-23;) Annesso al famoso Hotel Ciria, El Fogaril serve eccezionali piatti della cucina di montagna aragonese. Tra le specialità ci sono carni arrostite in forno a legna, selvaggina come cervo, pernice e cinghiale e tipici stufati locali con fagioli e altri ingredienti.

Se avete un languorino tra un pasto e l'altro o cercate qualcosa di relativamente leggero e veloce, offre anche *bocadillos*, insalate e generosi *platos combinados* (da €10 a €18).

Shopping

Barrabés SPORT E TEMPO LIBERO
(www.barrabes.com; Avenida de Francia; 10-14 e 17-21) Il principale negozio di articoli sportivi di Benasque vende attrezzatura e abbigliamento per ogni genere di attività possibile e immaginabile, nonché una buona scelta di guide e cartine. Si può acquistare anche online.

Informazioni

Ufficio turistico (974 55 12 89; www.turismobenasque.com; Calle San Pedro; 9.30-13 e 16.30-19.45 tutti i giorni lug-set, mar-sab ott-giu)

Per/da Benasque

Alosa (www.avanzabus.com) opera due mezzi al giorno (1 solo dom) per/da Huesca (€13, 2 h 45 min) via Castejón de Sos, Campo e Barbastro.

Alta Valle di Benasque e Massiccio della Maladeta

A nord-est di Benasque, la A139 prosegue per 13 km lungo la valle del Río Ésera (nota come Valle de Benasque) per terminare a 1,5 km dal crinale montuoso che forma il confine con la Francia. Le valli laterali dell'alta Valle de Benasque hanno paesaggi mozzafiato e offrono ottime opportunità per passeggiare o scalare qualche parete. Poco prima che la A139 termini, una strada secondaria non asfaltata procede per 6 km verso est lungo il tratto superiore della Valle dell'Ésera, superando l'albergo Hospital de Benasque per finire a La Besurta, dove si trovano un parcheggio e l'imbocco di diversi sentieri interessanti. A sud di La Besurta si erge l'imponente Massiccio della Maladeta, una serie di picchi orlati dai ghiacciai che culmina nel Pico de Aneto (3404 m), la vetta più alta dei Pirenei. A ovest della A139 si erge anche la seconda vetta più alta dei Pirenei, il Monte Posets (3375 m).

Attività

Le informazioni sui percorsi escursionistici e le cartine si possono reperire presso l'ufficio turistico di Benasque e, in estate, anche a Vado del Hospital presso il punto di partenza del servizio autobus. La cartina *Parque Natural Posets Maladeta* (in scala 1:25.000) edita da Editorial Alpina è un ottimo investimento.

Ibón d'Escarpinosa ESCURSIONE A PIEDI

Una delle più belle escursioni in giornata sul versante occidentale della Valle di Benasque è questo percorso che risale la verdeggiante Valle di Estós fino a raggiungere due laghi di montagna, il minuscolo Ibonet de Batisielles e l'Ibón d'Escarpinosa, leggermente più grande, entrambi circondati da alte cime frastagliate. Il percorso di 6 km a tratta (700 m di dislivello) richiede circa cinque ore tra andata e ritorno più eventuali soste.

Per raggiungere l'imbocco del sentiero, da Benasque proseguite per 3 km sulla A139, quindi prendete a sinistra lungo la strada per la Valle d'Estós e percorrete altri 700 m fino al parcheggio da dove parte il sentiero. Per i primi 3 km circa il percorso segue il GR11 nel tratto verso il Refugio de Estós.

Pernottamento

Hospital de Benasque HOTEL €€

(974 55 20 12; www.llanosdelhospital.com; Llanos del Hospital; doppie con prima colazione €60-128; dic-ott; P) Situato nella bella valle superiore dell'Esera, a 2 km dalla A139 in direzione di La Besurta, questo lodge di montagna con 55 camere rasenta il lussuoso. Le camere 'speciali' sono più nuove e spaziose, con un'atmosfera più accogliente e vecchio stile rispetto alle standard, ma tutte sono belle e confortevoli. L'hotel dispone inoltre di spa, bar e ristorante ed è molto frequentato dagli appassionati di sci di fondo.

Per/dall'Alta Valle del Benasque e Massiccio della Maladeta

All'incirca da metà settembre a fine giugno, in automobile è possibile arrivare a La Besurta, che non è servita da mezzi pubblici. Da luglio a metà settembre, i veicoli privati (a meno che non siano diretti all'Hospital de Benasque) devono parcheggiare al Vado del Hospital, a 1,5 km dalla A319 lungo la strada per La Besurta. Da qui un autobus navetta (sola andata/andata e ritorno €2,80/5) percorre i rimanenti 4,5 km fino a La Besurta e poi torna indietro. In certi orari l'autobus inizia la sua corsa a Benasque (sola andata/andata e ritorno €7,90/12, 45 min). Presso l'**ufficio turistico** di Benasque troverete informazioni più dettagliate.

Alquézar

POP. 226 / ALT. 610 M

Come molti borghi aragonesi, Alquézar si profilerà davanti ai vostri occhi quando meno ve l'aspettate. Vi renderete conto della sua bellezza soltanto nel momento in cui vi ritroverete nello stretto labirinto di vicoli dominato dalle ripide pareti della gola dell'impetuoso Río Vero. Ma oltre a essere bella, Alquézar è la capitale aragonese (e spagnola) del canyoning, con diversi operatori che offrono uscite nei numerosi e scenografici canyon scavati nella circostante Sierra de Guara, un massiccio calcareo scarsamente popolato ai piedi dei Pirenei.

Che cosa vedere

Colegiata de Santa María MONASTERO, CASTELLO

(€3; 11-13.30 e 16.30-19.30 marzo-dic, solo sab e dom gen e feb) Il borgo di Alquézar è sormontato da questo grande castello-monastero. Costruito come *alcázar* (fortezza) dagli arabi nel IX secolo, fu successivamente conquistato e trasformato nel 1099 in un monastero agostiniano fortificato. Alcune colonne dell'elegante chiostro sono ornate da capitelli scolpiti che raffigurano animali, fiori, grappoli d'uva e scene bibliche. Le pareti sono decorate da splendidi affreschi

e nelle sale del piano superiore è stato allestito un museo di arte sacra.

Attività

Il canyoning si può praticare da aprile a ottobre, ma il periodo migliore per i principianti e i praticanti di livello medio è quello che va da metà giugno a metà settembre. Le tariffe per un piccolo gruppo si aggirano tra i €45 e i €50 per persona, con circa quattro ore trascorse nel canyon. I prezzi comprendono il noleggio dell'attrezzatura, il compenso della guida e l'assicurazione, ma non i trasporti (per raggiungere la maggior parte degli itinerari occorre infatti un veicolo privato o un taxi).

Guías Boira SPORT AVVENTURA
(974 31 89 74; www.guiasboira.com; Paseo San Hipólito) Guías Boira è specializzato nella scalata dei picchi dei Pirenei, ma anche in canyoning, vie ferrate e rafting. Offre pacchetti di due giorni con due uscite di canyoning o una di canyoning e una a scelta tra rafting, arrampicata e via ferrata (a partire da €90 per persona).

Vertientes SPORT AVVENTURA
(974 31 83 54; www.vertientesaventura.com; Paseo San Hipólito) Tra le proposte di questo operatore ci sono uscite di canyoning (da €46 a €52 per persona), una mezza giornata di discese in corda doppia (*ràpel*), una via ferrata (da €39 a €48 per persona) e un'uscita di arrampicata (da €58 a €68 per persona).

Pernottamento

Albergue Rural de Guara OSTELLO €
(974 31 83 96; www.albergueruraldeguara.com; Calle Pilaseras; letti in camerata/doppie €16/48;) Questo ostello gestito da personale molto gentile è appollaiato sopra il borgo e consente di ammirare splendidi panorami sui dintorni. Le sistemazioni sono in accoglienti camere doppie o in camerate con letti a castello che possono ospitare sei o otto persone. Su richiesta il personale può preparare anche cestini per il picnic (€8). La prima colazione non è inclusa nel prezzo e costa €5,50.

Hotel Maribel BOUTIQUE HOTEL €€
(974 31 89 79; www.hotelmaribel.es; Barrio Arrabal; doppie con prima colazione €120-150; P) Questo boutique hotel è ricco di fascino e le sue nove camere sono estremamente confortevoli (tutte dotate di vasca con idromassaggio), anche se l'arredamento – belle opere d'arte contemporanea, inframmezzate da tocchi veramente kitsch – può non incontrare il gusto di tutti. Se alla reception non ci fosse nessuno, ci si può rivolgere al vicino Restaurante Casa Gervasio.

Hotel Villa de Alquézar HOTEL €€
(974 31 84 16; www.villadealquezar.com; Calle Pedro Arenal Cavero 12; singole €68-84, doppie €75-125, con prima colazione; feb-metà dic; P) Incantevole albergo con 34 grandi camere ricche di stile, caratterizzate dalla presenza qua e là di arredi d'epoca. Le più costose, situate all'ultimo piano, sono spaziose e dotate di bellissime verande, ideali per ammirare il tramonto sorseggiando un bicchiere di vino Somontano. Altro pregio della struttura è la piscina lunga 12 m, molto gradita nelle torride giornate estive.

Pasti

L'Artica CAFFÈ €
(974 31 88 69; www.panaderialartica.com; Calle Iglesia 1; pizza €10-16, piatti leggeri €5-11; 8-18 lun-ven, 8-19 sab e dom;) Disposto su due livelli, con terrazze che si affacciano sulla spettacolare gola, L'Artica ha l'aspetto di un bistrò, con arredi nelle tonalità del crema e vetrine in cui sono esposti degli strumenti musicali. Il piano inferiore è più simile a un caffè, mentre quello superiore assomiglia più a un ristorante, ma entrambi sono incantevoli e propongono *tostadas*, piatti a base di uova, insalate, hamburger e pizze croccanti agli stessi economici prezzi.

★Casa Pardina ARAGONESE €€
(660 399472; www.casapardina.com; Calle Medio; menu a prezzo fisso €29-38; 13.30-15.30 e 20.30-22.30 apr-ott, solo sab e dom nov-marzo) Un posto davvero speciale, che propone una cucina moderna e creativa in un ambiente suggestivo, con pareti in pietra a vista, lampadari di cristallo, un piacevole dehors estivo e una vista da cartolina. Il menu comprende una scelta limitata di piatti raffinati come la coda di bue con castagne e lo stufato di cervo con datteri e miele. Si consiglia di prenotare.

Informazioni

Ufficio turistico (974 31 89 40; www.alquezar.org; Paseo San Hipólito; 9.30-14 e 16-19.30 ven-mar set-mag, tutti i giorni giu-agosto) Organizza due visite guidate (€4) al giorno del villaggio (in spagnolo) e noleggia audioguide (€6) in spagnolo, francese, olandese e tedesco.

Per/da Alquézar

Da Alquézar parte un autobus al giorno per Barbastro (€2,75, 40 min), che parte alle 7.30 dal lunedì

al venerdì nel periodo scolastico e alle 9.25 durante le vacanze; al ritorno l'autobus parte da Barbastro tutto l'anno alle 14.30.

Regione vinicola di Somontano

Somontano è la zona vinicola più prestigiosa dell'Aragona. Intorno alla cittadina di **Barbastro** si trovano oltre 30 aziende vinicole che producono vini rossi, bianchi e rosé Somontano DO (Denominación de Origen) da una quindicina di vitigni autoctoni e importati. Quasi tutte le aziende vinicole si trovano nella campagna che circonda Barbastro, che di per sé non è un posto particolarmente invitante, anche se la parte più antica attorno alla cattedrale tardo-gotica e al Paseo del Coso è abbastanza piacevole. La più affascinante Alquézar, 26 km a nord ovest di Barbastro, può essere usata come base alternativa per visitare le aziende vinicole.

L'**ufficio turistico** (☎974 30 83 50; http://turismosomontano.es; Avenida de la Merced 64, Barbastro; ⏲10-14 e 16-19.30 mar-sab) di Barbastro e il suo sito web, così come i siti della Ruta del Vino Somontano (www.rutadelvinosomontano.com) e del DO Somontano (http://dosomontano.com), forniscono numerose informazioni utili sulle aziende vinicole che, oltre a vendere il proprio vino, organizzano visite guidate e/o degustazioni. Se desiderate partecipare a una visita guidata, telefonate con un certo anticipo per fissare un appuntamento; se vi presenterete di persona, il personale dell'ufficio turistico potrà aiutarvi a mettervi in contatto con le aziende che vi interessano. Tre aziende vinicole – Viñas del Vero, le vicine **Bodegas Pirineos** sulla A1232 in direzione di Alquézar, e le **Bodegas Otto Bestué**, 8 km a nord di Barbastro sulla A138 per Aínsa – offrono degustazioni gratuite nei loro punti vendita.

Che cosa vedere

Viñas del Vero AZIENDA VINICOLA

(☎974 30 22 16; www.vinasdelvero.es; Carretera Naval, Km 3,7; ⏲10-14 e 16-19 lun-ven, 10-14 sab) L'azienda vinicola più nota dell'Aragona è situata a 3 km da Barbastro sulla A1232 in direzione di Alquézar e offre degustazioni gratuite nel suo ampio punto vendita, dove è disponibile la gamma completa dei vini, con prezzi che vanno da €5 a oltre €68 per il miglior Blecua.

Le visite guidate (su prenotazione) partono da €7 per persona per un tour di un'ora e 45 minuti con degustazione di tre vini.

Pernottamento

Hotel San Ramón BOUTIQUE HOTEL €€

(☎974 31 28 25; www.hotelsanramonsomontano.com; Calle Academia Cerbuna 2; singole €75, doppie €90-125, suite a partire da €144, con prima colazione; 🅿 ❄ 🛜) Situato in posizione centrale vicino alla cattedrale, il San Ramón è sicuramente la miglior struttura ricettiva della città: un bell'edificio modernista con un secolo di storia alle spalle, trasformato alcuni anni fa in un boutique hotel con 18 camere eleganti e confortevoli, tutte dotate di docce o vasche con idromassaggio. Può contare anche su una spa, un bar e uno dei migliori ristoranti di Barbastro.

Per/dalla regione vinicola di Somontano

La **stazione degli autobus** (Plaza Aragón 2) di Barbastro si trova in posizione centrale ed è servita da diversi autobus al giorno per/da Huesca (€4,60, 50 min), Saragozza (€12, da 2 h a 2 h 30 min), Lleida (€6,25, 1 h 30 min) e Barcellona (€14, da 3 h a 3 h 30 min), nonché da uno o due autobus al giorno per/da Aínsa (€5,85, 1 h).

ARAGONA MERIDIONALE

Daroca

POP. 2070 / ALT. 775 M

L'antica e fortificata Daroca funge da punto d'incontro tra l'Aragona romanica del nord e l'Aragona mudéjar del sud. Questo incrocio culturale è ben rappresentato dalle strutture architettoniche del borgo, caratterizzate da elementi romanici e mudéjar che convivono armoniosamente.

Cinta da una cerchia di mura medievali fatiscenti, un tempo Daroca contava ben 114 torri di guardia, di cui ne sono sopravvissute soltanto alcune. Dato che molte delle antiche vestigia non sono accessibili e si possono ammirare soltanto dall'esterno, Daroca può essere considerata una sorta di enorme museo all'aperto.

Che cosa vedere

Basílica de Santa María de los Sagrados Corporales CHIESA

(Plaza de España; ⏲11-13 e 17.30-19 mar-dom ott-mag, 11-13 e 18.30-20 mar-dom giu-set) La graziosa Plaza de España, situata nella parte più alta del borgo, è dominata da questa sontuosa chiesa che presenta una commistione degli stili romanico, mudéjar e rinascimentale,

e un interno riccamente decorato con tanto di organo. All'estremità occidentale, la gotica Puerta del Perdón, risalente al XIV-XV secolo, presenta ancora qualche traccia di colore blu d'epoca medievale sul timpano raffigurante il Giudizio Universale. Nel complesso, Santa María è uno dei gioielli più preziosi (e inaspettati) di Daroca.

Castillo Mayor
CASTELLO

FREE Situato in posizione collinare sul versante nord di Daroca, il Castillo Mayor non è visibile dalla città sottostante, ma vale la pena di fare la camminata per arrivarci per ammirare le suggestive rovine dei suoi edifici e delle vicine mura cittadine e soprattutto i panorami della città dal limitare della collina. Fondato come forte musulmano nell'VIII secolo, il castello passò attraverso numerosi assedi, battaglie e ricostruzioni, e fu utilizzato fino all'Ottocento nelle guerre carliste.

Iglesia de San Miguel
CHIESA

(Plaza de San Miguel) Situata in posizione dominante a nord-ovest del centro abitato, questa chiesa del XII secolo è uno splendido e austero capolavoro dell'architettura romanica, i cui tesori più preziosi sono costituiti dagli straordinari affreschi gotici del XIV secolo. Purtroppo questo edificio sacro è chiuso al pubblico, fatta eccezione per le visite guidate organizzate dall'ufficio turistico.

Iglesia de San Juan
CHIESA

(Plaza de San Juan) In genere questa chiesa è chiusa al pubblico, ma poco importa: la sua attrattiva principale, infatti, è l'architettura. Osservando all'esterno l'abside a pianta semicircolare, si può distinguere chiaramente la linea di demarcazione tra la pietra dell'originale edificio romanico e i mattoni in terracotta della parte superiore, tipici dello stile mudéjar. Il passaggio avvenne verso la metà del XIII secolo e ha dato luogo a uno dei primi esempi di architettura mudéjar dell'Aragona.

Tour

Visite guidate
A PIEDI

L'ufficio turistico organizza alcune visite guidate di grande interesse. Il vantaggio di partecipare alla **Ruta Monumental** (un'ora e 45 minuti, €5 per persona, alle 11 e alle 16.30 o alle 18 dal martedì alla domenica) è la possibilità di visitare l'Iglesia de San Miguel e la Puerta Baja (una delle porte cittadine), altrimenti chiuse al pubblico.

Pernottamento e pasti

La Posada del Almudí
HOTEL STORICO €

(☎ 976 80 06 06; www.posadadelalmudi.es; Calle Grajera 7; singole €45, doppie €65-80, con prima colazione; ❄ @ ☜) Questo incantevole albergo in un palazzo del Cinquecento è ricco di personalità. Le camere situate nell'edificio principale sono state restaurate con estrema cura e conservano pavimenti in legno e travi a vista, mentre sul lato opposto della via ci sono altre camere più moderne ed eleganti, con pavimenti in parquet e raffinati arredi bianchi e neri. Tutte le camere hanno buone dimensioni.

Il ristorante interno (menu a prezzo fisso €12,50) serve buoni piatti locali e dispone di un bel dehors affacciato su un giardino cinto da mura. Il bar dell'hotel si anima una volta alla settimana: il sabato all'ora di pranzo, quando serve ottime tapas fresche.

Hotel Cien Balcones
HOTEL €€

(☎ 976 54 50 71; www.cienbalcones.com; Calle Mayor 88; singole €56, doppie €72-90, con prima colazione; P ❄ ☜) Questo moderno albergo a gestione familiare ha spaziose camere con arredi di design, bagni moderni e tonalità accese. All'interno della struttura troverete anche un eccellente ristorante (portate principali da €9 a €20, menu a prezzo fisso da €14 a €20) e un caffè con tavoli in un grazioso cortile centrale che serve *raciones*, *bocadillos* e pizza.

Informazioni

Ufficio turistico (☎ 976 80 01 29; http://turismo.comarcadedaroca.com; Calle Mayor 44; ⊙ 10-14 e 16-20) Distribuisce cartine con itinerari per visitare la città.

Per/da Daroca

Gli autobus fermano davanti al bar Mesón Félix (Calle Mayor 106), tranne da metà giugno a metà settembre, quando sostano davanti alla Puerta Baja, a circa 70 m di distanza. Gli autobus partono per Saragozza (€ 6,80, 2 h) alle 8 e alle 16.30 dal lunedì al venerdì, e alle 18 il sabato e la domenica. Per Teruel (€ 6,80, 2 h) ci sono due autobus al giorno dalla domenica al venerdì e uno il sabato alle 11.35.

Laguna de Gallocanta

ALT. 993 M

Situata circa 20 km a sud-ovest di Daroca, la Laguna de Gallocanta è il lago naturale più grande della Spagna, con una superficie di circa 15 kmq (anche se in esta-

te è quasi completamente asciutto). Durante i mesi invernali il lago diventa la dimora di decine di migliaia di gru e molti altri uccelli acquatici; negli ultimi tempi i naturalisti hanno registrato la presenza in questa zona di oltre 260 specie. Le gru arrivano verso la metà di ottobre, e tra la fine di febbraio e marzo ripartono per la Scandinavia, dove vanno a deporre le uova. Il picco di presenze si registra generalmente nel mese di dicembre, con 25.000-30.000 esemplari, ma il 28 febbraio 2013 se ne sono contati ben 135.600!

Una strada di oltre 30 km, per lo più sterrata, costeggia tutto il perimetro del lago, oltrepassando diversi nascondigli e punti di osservazione; questa strada può essere percorsa anche con un veicolo normale, salvo dopo piogge particolarmente abbondanti. Non dimenticate il binocolo.

Ci sono due centri didattici: il moderno e luminoso **Centro de Interpretación Laguna de Gallocanta** (976 80 30 69; www.facebook.com/oficinaturismo.gallocanta; interi/bambini €2/1; 9-13.30 e 15.30-18.30 ott-marzo, orario ridotto nel resto dell'anno; P), nei pressi dell'estremità settentrionale del villaggio di Gallocanta, e un secondo **centro** (978 73 40 31; Carretera A1507, Km 18; 10-14 e 16-19 mar-dom nov e feb, solo weekend marzo-ott, dic e gen; P) FREE, più piccolo e più vecchio, sulla strada Tornos–Bello, vicino all'estremità meridionale del lago.

Pernottamento

Allucant HOSTAL, OSTELLO €

(976 80 31 37; www.allucant.com; Calle San Vicente, Gallocanta; letti in camerata €13, doppie €30-60; P) Gli appassionati di birdwatching si sentiranno come a casa propria in questa struttura semplice ma gestita con cura, situata nel villaggio di Gallocanta. Le camere (alcune con bagno in comune) e le camerate sono luminose e colorate, con foto di uccelli e fiori, e c'è una buona biblioteca, oltre a una luminosa sala da pranzo (prima colazione/pranzo/cena €4,50/9/12) e un bar. Su richiesta preparano il pranzo al sacco (€7) e noleggiano binocoli (€3).

Per/dalla Laguna de Gallocanta

Per esplorare il lago al meglio occorre disporre di un veicolo privato. L'autobus Agreda che fa servizio tutti i giorni da Daroca a Molina de Aragón (partenza alle 16.30 lun-ven, alle 14.55 sab e dom) ferma al bivio per Gallocanta (Empalme de Gallocanta), sulla A211, 3,5 km a nord del villaggio di Gallocanta (€1,45, 20 min). L'autobus per il ritorno parte da Empalme alle 7.30 nei giorni feriali e alle 17.30 il sabato e la domenica.

Teruel

POP. 33.000 / ALT. 928 M

La cittadina di Teruel è sinonimo di arte mudéjar. Nessun'altra località spagnola, con l'eccezione forse per Siviglia, fonde in modo così straordinario il meglio della tradizione araba e cristiana. Gli elementi caratteristici di questo stile architettonico (mattoni in terracotta, piastrelle e soffitti in legno elaboratamente scolpiti) si possono ammirare nelle torri e nelle chiese della città, quattro delle quali sono state dichiarate Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO.

Teruel è il capoluogo di provincia più piccolo della Spagna, ma è un posto sorprendentemente vivace e animato, con alcuni buoni ristoranti. Sede di una fortezza moresca a partire dal X secolo, la città vera e propria fu fondata nel 1171 dal re cristiano Alfonso II d'Aragona. Isolata sugli altopiani meridionali della regione, nel corso dei secoli successivi Teruel fu pressoché dimenticata. La pagina più famosa della sua storia è anche la più tragica. La battaglia di Teruel (1937-8), documentata da Ernest Hemingway, fu una delle più sanguinose della guerra civile spagnola e contò più di 140.000 vittime.

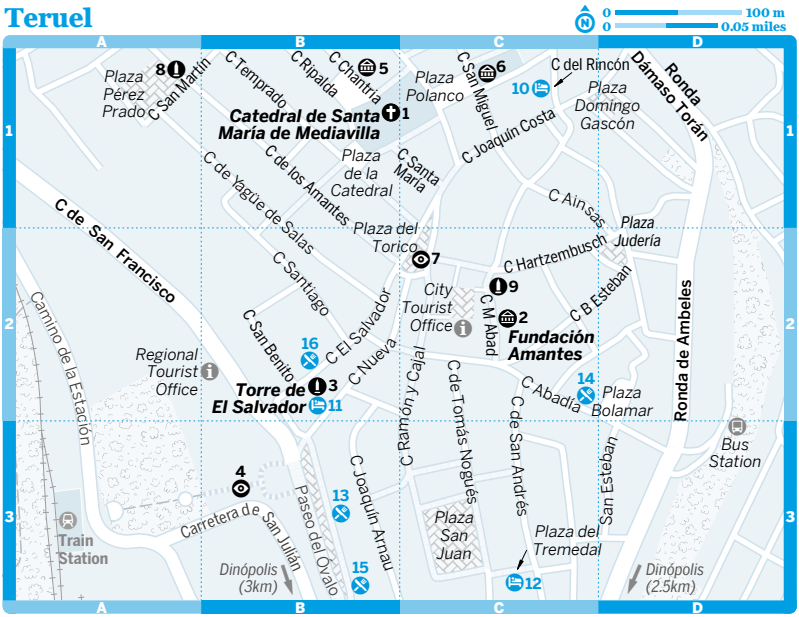
Che cosa vedere

★ Fundación Amantes MUSEO, CHIESA

(www.amantesdeteruel.es; Calle Matías Abad 3; visita completa interi/bambini, studenti e senior €9/7; 10-14 e 16-20) La principale attrattiva di Teruel rievoca la celebre leggenda cittadina di Isabel de Segura e Juan Diego Mártinez de Marcilla, noti come 'gli amanti di Teruel'. Il mausoleo dei due amanti si trova in una cappella laterale dell'Iglesia de San Pedro, una chiesa in stile mudéjar. Per visitare le varie parti del complesso esistono diverse tipologie di biglietto, ma noi consigliamo il biglietto cumulativo che prevede la visita completa del mausoleo, della chiesa, del chiostro, della torre e dell'*ándito* (passaggio esterno).

Le visite sono condotte da guide che parlano esclusivamente spagnolo, ma sono disponibili audioguide in inglese e francese e le uniche parti in cui occorre seguire la guida sono la torre e l'*ándito*. Si inizia con un audiovisivo sulla storia degli *amantes* e di Teruel, per poi spostarsi nelle sale espositive che includono il Mausoleo de los Amantes,

Teruel



Teruel

Da non perdere

1 Catedral de Santa María de Mediavilla B1
2 Fundación Amantes C2
3 Torre de El Salvador B2

Che cosa vedere

Iglesia de San Pedro ..... (v. 9)
4 La Escalinata B3
5 Museo de Arte Sacro B1
6 Museo de Teruel C1
7 Plaza del Torico C2
8 Torre de San Martín A1
9 Torre de San Pedro C2

Pernottamento

10 Fonda del Tozal C1
11 Hotel El Mudayyan B2
12 Hotel Teruel Plaza C3

Pasti

13 Bar Gregory B3
14 La Barrica – Calle Abadía C2
15 La Barrica – Paseo del Óvalo B3
16 La Torre del Salvador B2

dove le salme della coppia sono racchiuse in due moderne tombe in alabastro scolpite da Juan de Ávalos e sistemate con le mani che quasi si toccano. Oltre ai particolari delle vite degli innamorati, scoprirete anche il bizzarro trattamento di mummificazione al quale furono sottoposti i loro corpi dopo la morte.

Dal mausoleo si procede nella **Iglesia de San Pedro** (Calle Matías Abad), del Trecento, l'unica chiesa di Teruel in vero stile mudéjar, anche se ciò che salta all'occhio sono i variopinti murales e il soffitto a stelle dorate di Salvador Gisbert, frutto di un rimaneggiamento modernista compiuto intorno al 1900. Seguono il chiostro e il giardino adiacente e, infine, la **Torre de San Pedro** del XIII secolo, la più antica delle quattro torri mudéjar superstiti di Teruel, e l'*ándito*, un'insolita passerella ad archi che corre esternamente lungo i livelli superiori della chiesa, da cui si gode di una bella vista panoramica su Teruel.

Plaza del Torico PIAZZA

(Plaza de Carlos Castel) Le passeggiate per le vie di Teruel passano inevitabilmente da questa piazza in lieve in pendenza, che è il centro

indiscusso della città. All'estremità inferiore troverete il simbolo della città, un piccolo toro bronzeo chiamato *El Torico*, alto appena 35 cm e di attribuzione sconosciuta, che si trova qui, in cima a un piedistallo molto più alto di lui, fin dal 1865.

★Torre de El Salvador

TORRE, MUSEO

(www.teruelmudejar.com; Calle El Salvador 7; interi/bambini e senior €2,50/2; 11-14 e 16.30-19.30 feb-ott, orario ridotto nel resto dell'anno) La più imponente tra le torri in stile mudéjar di Teruel, la Torre de El Salvador, alta 40 m, è un trionfo di mattoni e ceramica, realizzato all'inizio del XIV secolo sul modello di un minareto almohade, con una torre all'interno di un'altra e una scalinata che occupa lo spazio tra le due. È possibile salire fino alla camera contenente la campana, sulla sommità della torre, con i suoi due livelli di eleganti finestre ad arco che regalano i panorami più belli di Teruel. Lungo il percorso è stata allestita una mostra dedicata all'arte e all'architettura mudéjar e alla parte antica di Teruel.

★Catedral de Santa María de Mediavilla

CATTEDRALE

(Plaza de la Catedral; con Museo de Arte Sacro interi/bambini €3/2; 11-14 e 16-20 apr-ott, fino alle 19 nov-marzo) Esteriormente la cattedrale di Teruel è un fantasioso capolavoro dell'architettura mudéjar, caratterizzato da una caleidoscopica struttura in mattoni e azulejos, che spiccano in particolare sulla magnifica torre campanaria del XIII secolo. All'interno, lo straordinario e altissimo soffitto mudéjar (*techumbre*) della navata è ornato da dipinti che nel loro insieme costituiscono una sorta di cosmografia medievale, con strumenti musicali, scene di caccia, stemmi e la crocifissione di Cristo. Potete aggregarvi ai gruppi in visita guidata per comprendere meglio le immagini raffigurate sul soffitto.

Museo de Arte Sacro

MUSEO

(Museo Diocesano; 978 61 99 50; Plaza Francés de Aranda 3; con Catedral de Santa María de Mediavilla interi/bambini €3/2; 10-14 e 16-20 lun-sab apr-ott, fino alle 19 nov-marzo) Adiacente alla cattedrale, il Museo de Arte Sacro, allestito su due piani all'interno del maestoso Palacio Episcopal, custodisce preziose sculture e dipinti sacri realizzati tra il XII e il XVIII secolo e alcune elaborate vesti liturgiche di vescovi del Cinquecento.

Museo de Teruel

MUSEO

(Plaza Polanco; 10-14 e 16-19 mar-ven, 10-14 sab e dom) FREE Il museo provinciale, situato in un palazzo rinascimentale del XVI secolo, è stato completamente rinnovato tra il 2011 e il 2013 e oggi, nei suoi sei piani, presenta mostre allestite con grande cura che spaziano dalla preistoria al Medioevo. Le sezioni dedicate alla ceramica (con alcuni pezzi medievali straordinariamente conservati) e ai periodi iberico e romano sono le più interessanti, e c'è un enorme mosaico romano esposto all'ultimo piano. Le informazioni che accompagnano gli oggetti esposti sono solo in spagnolo, ma non è difficile capire cosa si sta guardando.

Torre de San Martín

TORRE

(Calle San Martín) Anche se non è aperta al pubblico, la Torre de San Martín (ovvero la porta nord-occidentale della Città Vecchia) è bella quasi quanto la Torre de El Salvador e si può ammirare in tutta la sua magnificenza dalla parte opposta di Plaza Pérez Prado. Portata a termine nel 1316, questa struttura fu incorporata nella cerchia muraria urbana nel corso del XVI secolo.

Feste ed eventi

Fiestas del Ángel

FERIA

(www.vaquillas.es; lug) Il 10 luglio, il Día de San Cristóbal (Festa di San Cristoforo), costituisce il momento culminante della Feria del Ángel, più nota come La Vaquilla, una manifestazione della durata di una settimana che celebra la fondazione di Teruel. Elementi essenziali della festa sono la musica, la folla di fedeli in costumi colorati e, il lunedì della festa, la corsa di quattro tori legati per le vie della città.

Pernottamento

Fonda del Tozal

LOCANDA €

(649 103411; Calle del Rincón 5; doppie €38-45;) Risalente al XVI secolo, la Fonda del Tozal è una delle locande più antiche della Spagna. Ha camere molto diverse l'una dall'altra, che pur non essendo lussuose sono assolutamente confortevoli, pervase da un'atmosfera d'altri tempi, con travi a vista, mobili massicci e antichi pavimenti di ceramica. In alcune stanze le pareti sono state scrostate per lasciar intravedere le sbiadite decorazioni sull'intonaco originale.

La grande taverna dalle travi in legno nelle vecchie stalle della locanda è anch'essa pervasa da un'atmosfera d'antan, con anticaglie d'ogni sorta appese alle pareti e al soffitto e i commenti sull'ultima partita del Barça che fanno da contrappunto allo schiocco delle tessere del domino.

★Hotel El Mudayyan BOUTIQUE HOTEL €€
(978 62 30 42; www.elmudayyan.com; Calle Nueva 18; singole €39-99, doppie €59-99, con prima colazione; ❄ 🛜) Oggetto di un recente ampliamento, il Mudayyan è un albergo molto originale. Le camere moderne, pulite e confortevoli e il personale cordiale ed efficiente sono sempre una certezza, ma i veri assi nella manica sono il fantastico buffet della prima colazione, con tanto di uova e pancetta e dolci fatti in casa (€5,90 per persona), e il passaggio sotterraneo segreto risalente al XVI secolo che porta alla canonica della chiesa adiacente (il personale conduce visite gratuite tutti i giorni alle 10).

Hotel Teruel Plaza HOTEL €€
(978 60 88 17; www.hotelteruelplaza.com; Plaza del Tremedal 3; singole €40, doppie €50-150; ❄ 🛜) Questo accogliente albergo, recentemente ristrutturato, ha 18 camere spaziose dotate di divani o poltrone e di luci tipo neon dai colori vivaci. Gli eleganti bagni presentano piastrelle nelle tonalità del blu e dell'ocra. L'hotel dispone di un caffè-ristorante al piano terra decorato da divertenti stampe e di una stanza per la prima colazione nel seminterrato con adiacente una sala giochi per bambini, una bella comodità per le famiglie. La prima colazione costa €6.

Pasti

La Barrica – Paseo del Óvalo ARAGONESE €
(Paseo del Óvalo 10; raciones €7-12; 9-16 e 20.30-24 mar-sab, 9-16 dom) Aperto di recente, il Paseo del Óvalo è la nuova avventura dei proprietari del **La Barrica** (Calle Abadía 5; tapas €2-3; 9.30-15.30 e 20-23 lun-ven, 12-15.30 e 20-23 sab, 12-15.30 dom, chiuso mar set-mag, dom giu-agosto), uno dei migliori tapas bar di Teruel. Utilizzando ingredienti tipici, lo chef propone piatti originali come polpo alla griglia con asparagi e salsa romesco e insalata di spinaci, brie, prosciutto e frutta secca. La sala interna è uno spazio essenziale dalle linee pulite; ci sono anche numerosi tavoli all'aperto.

★La Torre del Salvador ARAGONESE €€
(978 60 52 63; Calle El Salvador; portate principali €12-19; 12-16 mar, mer e dom, 12-16 e 21-23 gio-sab; 🛜) Questo ristorante elegante serve raffinati piatti della *nueva cocina aragonesa*, tutti ispirati a temi tradizionali: anatra in salsa di frutti rossi e *pacharán* (liquore di prugnolo), stinco arrostito nel vino bianco, o polpette di rana pescatrice e gamberetti in

L'ARAGONA E L'ARTE MUDÉJAR: LA FUSIONE TRA TRADIZIONE ARABA E CRISTIANA NEL SUO MASSIMO SPLENDORE

Molti edifici spagnoli fondono stili ibridi tra loro, ma poche località eguagliano la perfetta fusione fra tradizione araba e cristiana quanto Teruel, capitale spagnola dell'arte mudéjar.

Lo stile mudéjar è un'espressione architettonica elaborata nella Penisola Iberica durante la Reconquista, periodo compreso tra la metà dell'VIII secolo e il 1492, quando le città e i villaggi della Spagna tornarono uno a uno nelle mani dei cristiani. Gli abili architetti e artigiani arabi rimasti a vivere nei regni riconquistati vennero ingaggiati per progettare e costruire nuovi edifici, adattando i principi dell'architettura araba e le tecniche decorative al gusto estetico cristiano.

Lo stile mudéjar, diffusosi nelle sue molteplici espressioni in tutta la Spagna, raggiunse il massimo splendore tra il XIII e il XVI secolo nella zona che si estende tra Teruel, Saragozza e Tarazona. Il monumento di riferimento fu con ogni probabilità l'Aljafería (p242) di Saragozza, un palazzo moresco paragonabile all'Alhambra di Granada, ma in miniatura, conquistato e fortificato dal re cristiano Alfonso I nel 1118.

L'arte mudéjar aragonese attingeva sicuramente allo stile romanico e gotico, tuttavia preferiva la terracotta alla pietra come materiale da costruzione principale. A Teruel, quattro splendide torri a base rettangolare sono ingentilite da eleganti archi e decorate con luccicanti piastrelle a elaborati motivi geometrici. La somiglianza con i minareti almohadi del Marocco è evidente.

L'arte mudéjar iniziò a tramontare nel Seicento, ma negli anni '20 del secolo scorso è ritornata brevemente in auge a Teruel grazie ad alcuni artisti modernisti che si ispiravano a Gaudí, come Pau Monguió (che ha progettato molti edifici art nouveau della città). La sontuosa Escalinata che collega il Paseo del Óvalo alla stazione ferroviaria e l'elaborato portico della cattedrale risalgono entrambi a questo periodo.

salsa allo zafferano. È molto frequentato e non grande, quindi vi consigliamo di prenotare o di arrivare presto.

Bar Gregory ARAGONESE €€
(Paseo del Óvalo 6; portate principali €7-14; 8-24) Servizio rapido e cordiale, una lunga lista di piatti ben preparati e in porzioni generose e numerosi tavoli all'aperto per godersi le stagioni più miti: ecco gli ingredienti del lungo successo del Bar Gregory. Insalate, piatti a base di uova e una gran quantità di pesce e frutti di mare fanno da complemento alle specialità di carne, che comprendono orecchie, musi e zampetti di maiale oltre a tagli più consueti di maiale e agnello.

Informazioni

Ufficio turistico municipale (978 62 41 05; Plaza de los Amantes 6; 10-14 e 16-20 set-lug, 10-20 agosto) In questo ufficio turistico troverete le audioguide (€2) in inglese, francese e spagnolo che illustrano la Città Vecchia, e l'opuscolo *Teruel Ruta Europea del Modernismo* che descrive 17 splendidi edifici in stile modernista e art nouveau sparsi per la città.

Per/da Teruel

AUTOBUS

La **stazione degli autobus** di Teruel (978 61 07 89; www.estacionteruel.es; Ronda de Ambeles) è servita da autobus per/da Barcellona (€32, 5 h 15 min, 1 corsa al giorno), Cuenca (€12, 2 h 15 min, 1 corsa al giorno), Daroca (€6,80, 1 h 45 min, da 1 a 3 corse al giorno), Madrid (€22, da 3 h 30 min a 4 h 30 min, da 2 a 4 corse al giorno), Valencia (€11, 2 h, da 4 a 5 corse al giorno) e Saragozza (€11, da 2 h 15 min a 3 h, da 4 a 6 corse al giorno).

TRENO

Teruel si trova lungo la linea ferroviaria che collega Saragozza (da €15 a €20, 2 h 30 min) a Valencia (da €13 a €18, 2 h 45 min) ed è servita ogni giorno da tre o quattro treni in ogni direzione. La stazione si trova ai piedi della Escalinata.

Albarracín

POP. 940 / ALT. 1150 M

Le case medievali rosa di Albarracín non hanno eguali in tutta la Spagna. I tortuosi e stretti vicoli di questo borgo, caratterizzati da sporgenti balconi in legno, sono pervasi da un'atmosfera così autentica che ci si sente come se, da un momento all'altro, potessero spuntare da dietro un angolo Don Chisciotte e Sancho Panza. Qualsiasi discussione su quale sia il borgo più pittoresco di tutta la Spagna potrebbe durare ore e ore, ma Albarracín, con le sue fortificazioni, le chiese e le case arroccate su un promontorio roccioso scavato dal Río Guadalaviar, è sicuramente uno dei più meritevoli aspiranti al titolo. Senza dubbio contribuiscono al fascino anche la sua storia medievale di minuscolo stato indipendente e, negli ultimi 60 anni, la sua 'resurrezione' dopo essere stato quasi completamente abbandonato. Il borgo si trova 38 km a ovest di Teruel e merita una sosta di almeno un paio di giorni.

Il caratteristico colore rosa degli edifici deriva dall'insolita tonalità del gesso locale, un materiale da costruzione molto utilizzato da queste parti.

Storia

Il clan berbero dei Banu Razin prese il controllo della zona di Albarracín nel X secolo e governò come dinastia musulmana indipendente dal 1013 al 1104. Il minuscolo stato islamico passò in mani cristiane nel 1170, ma rimase effettivamente indipendente fino al 1284, quando fu incluso nel regno d'Aragona. Tornata a essere cristiana, Albarracín ebbe il suo vescovo e la sua cattedrale e prosperò, grazie agli introiti provenienti dall'allevamento di bestiame, fino al XVII secolo; tuttavia verso la metà del XX secolo la cittadina cadde in declino fino a ridursi quasi in rovina. Il restauro e la ricostruzione avviati oltre mezzo secolo fa continuano ancora oggi.

Che cosa vedere

Molti dei luoghi interessanti di Albarracín sono gestiti dalla **Fundación Santa María de Albarracín** (978 70 40 35; http://fundacionsantamariadealbarracin.com; Calle Catedral; 10-14 e 16-18.30) e la cattedrale e il castello possono essere visitati soltanto partecipando a una visita guidata (in spagnolo). Una volta arrivati ad Albarracín, recatevi all'ufficio della fondazione, che si trova presso le antiche scuderie della cattedrale, per pianificare la vostra visita. Gli orari di apertura e la frequenza delle visite guidate variano in base alle stagioni (luglio e agosto sono il periodo di punta). Il sito web della fondazione riporta gli orari aggiornati.

★Catedral del Salvador CATTEDRALE
(tour €3,50; tour 10.30, 12 e 16.30, chiuso dom pomeriggio set-giu) Dopo due decenni di minuzioso restauro, la cattedrale cinquecentesca di Albarracín è stata riportata allo splendore di cui godeva nel XVIII secolo, quando vari rimaneggiamenti barocchi avevano

alterato le originali linee gotiche e rinascimentali. Oggi è possibile visitarla solo prendendo parte a una visita guidata della Fundación Santa María de Albarracín – solo in spagnolo, ma vale comunque la pena anche se la vostra comprensione di questa lingua è minima. A rivestire grande interesse sono soprattutto gli affreschi e la pala d'altare del Cinquecento in legno di pino locale, dedicata alla vita di san Pietro.

Museo Diocesano MUSEO
(Calle Catedral; €2,50; 10.30-14 e 16.30-18.30, chiuso dom pomeriggio set-giu) Il settecentesco Palacio Episcopal (Palazzo Vescovile), adiacente alla cattedrale, ospita al suo interno una ricca collezione di opere d'arte sacra decisamente più interessanti della media. Tra i numerosi oggetti esposti meritano di essere citati i sei enormi arazzi che ripercorrono la vicenda biblica di Gedeone e una bizzarra saliera o portaincenso a forma di pesce, realizzata in cristallo di rocca e pietre preziose.

Museo de Albarracín MUSEO
(Calle San Juan; €2,50; 10.30-13 e 16.30-17.30, chiuso dom pomeriggio set-giu) All'interno del vecchio ospedale, questo interessante museo illustra nel dettaglio l'affascinante storia di Albarracín (didascalie in spagnolo). Tra gli oggetti esposti c'è un gran numero di reperti rinvenuti durante gli scavi archeologici compiuti nel castello, che hanno contribuito notevolmente alla comprensione della storia locale.

Castello CASTELLO
(Castillo; tour €2,50) Arroccato sopra la Città Vecchia, il castello di Albarracín fu costruito nel corso del IX secolo e abbandonato nel Seicento. A parte il muro perimetrale e le 12 torri, tutto ciò che si vede oggi – compresi i resti della residenza dei sovrani musulmani della dinastia di Banu Razin (XI secolo) – è stato riportato alla luce solo nell'ultimo decennio sotto terre da tempo destinate al pascolo. Le visite guidate (in spagnolo) partono dal Museo de Albarracín.

Muralla MURA
L'edificio più alto di Albarracín, la **Torre del Andador** (Torre del Camminatore), venne costruito nel X secolo come avamposto difensivo della città, all'epoca ancora sotto il dominio musulmano. Le pittoresche mura, che si inerpicano fino alla torre, furono aggiunte nell'XI secolo, quando la città cominciò a espandersi. La salita è piuttosto impegnativa, ma gli splendidi scorci del borgo e la straordinaria topografia del posto che l'hanno reso un punto strategico vi ripagheranno ampiamente di ogni fatica.

Pernottamento

Posada del Adarve HOTEL STORICO €
(978 70 03 04; www.posadadeladarve.com; Calle Portal de Molina 23; singole €35, doppie €50-75; @) Ricavato in una torre delle mura medievali, questo albergo restaurato in maniera impeccabile offre camere un po' piccole ma arredate con gusto e un servizio cordiale.

La Casa del Tío Americano BOUTIQUE HOTEL €€
(978 71 01 25; www.lacasadeltioamericano.com; Calle Los Palacios 9; singole/doppie con prima colazione €80/100;) 'La Casa dello Zio d'America' è un meraviglioso, piccolo albergo, con camere dai colori vivaci, alcune delle quali con muri in pietra a vista, reso molto accogliente dal servizio cordiale e impeccabile. Dal dehors in cui viene servita la prima colazione (nonché dalle camere n. 2 e 3) è possibile ammirare magnifici scorci del borgo. La bottiglia di champagne con cui verrete accolti costituisce un dettaglio molto apprezzabile, così come l'abbondante prima colazione a base di formaggio, miele e prosciutto di produzione locale.

Casa de Santiago HOTEL STORICO €€
(978 70 03 16; www.casadesantiago.es; Subida a las Torres 11; singole €48-54, doppie €64-95;) Situato nel cuore della Città Vecchia, a pochi passi da Plaza Major, questo incantevole albergo è caratterizzato da soffitti con travi a vista e da pavimenti piastrellati. È gestito da personale davvero delizioso e appena entrati vi ritroverete subito in un ambiente molto confortevole. Dispone di un ristorante e di ben tre salotti. La prima colazione costa €6.

La Casona del Ajimez HOTEL STORICO €€
(978 71 03 21; www.casonadelajimez.com; Calle de San Juan 2; singole/doppie €60/76;) Al pari di altri piccoli alberghi amorevolmente restaurati di Albarracín, La Casona del Ajimez occupa un edificio settecentesco che offre un ambiente caldo e molto affascinante (con interessanti disegni a tema botanico alle pareti), nonché la possibilità di ammirare splendidi panorami da alcune delle camere. Inoltre vanta un giardino terrazzato piantumato a erba proprio ai piedi delle mura del castello! La prima colazione costa €5.

Pasti

Alcuni locali aprono e chiudono in modo piuttosto casuale al di fuori dei periodi di alta stagione, che sono essenzialmente la Semana Santa, i mesi da luglio a metà settembre e i weekend di vacanza.

★La Despensa

ARAGONESE €

(Calle del Chorro 18; piatti €3,50-8; 7.30-23 lun e mer-ven, 12.30-23 sab e dom; FREE) È un vero piacere imbattersi in questo piccolo e accogliente bar d'angolo quando si è in cerca di qualcosa di gustoso da mangiare ma non si vuole consumare un pasto completo da seduti. Tra le specialità della casa ci sono diverse varietà di *embutidos* (insaccati) e formaggi, disponibili come tapas, *raciones*, *bocadillos* o *tostas*.

★Tiempo de Ensueño

SPAGNOLO CONTEMPORANEO €€

(978 70 60 70; www.tiempodeensuenyo.com; Calle Los Palacios 1B; portate principali €19-20, menu €39-45; 13.30-15.30 lun e mer, 13.30-15.30 e 20.30-22.30 gio-dom) Questo raffinato ristorante ha una sofisticata sala da pranzo inondata di luce, un servizio attento ma discreto e una cucina che non dimenticherete facilmente. Al Tiempo de Ensueño troverete un menu che cambia regolarmente, per esempio la più tenera carne di cervo mai gustata, un enorme piatto di *jamón* come antipasto e un eccellente soufflé di barbabietola rossa con crema di mele.

Rincón del Chorro

ARAGONESE €€

(978 71 01 12; http://rincondelchorro.es; Calle del Chorro 5; portate principali €11-20, menu degustazione €23; 13-16 e 20-23 mer-dom, 13-16 lun, solo ven-dom dic-giu) I piatti della tradizione locale di Albarracín – tra cui agnello arrosto, capretto (*cabrito lechal*) e tartufi e funghi selvatici in alcuni periodi dell'anno – sono i protagonisti in questo apprezzato locale in attività da molto tempo. Nel bar al piano inferiore troverete anche buone tapas e *raciones*, nonché una sofisticata (almeno per gli standard di Albarracín) carta delle bevande che comprende ben 25 tipi di gin.

Informazioni

Ufficio turistico (978 71 02 62; www.turismosierradealbarracin.es; Calle San Antonio 2; 10-14 e 16-20 lun-sab, fino alle 19 dom) Sulla strada principale all'ingresso del centro storico provenendo da Teruel.

Per/da Albarracín

L'autobus per Teruel (€4,50, 45 min) parte da Albarracín alle 8.55 dal lunedì al sabato; per il ritorno l'autobus parte dalla stazione degli autobus di Teruel alle 14.10.

© Lonely Planet Publications

Paesi Baschi, Navarra e La Rioja

POP. 3,8 MILIONI

Include ➡

Bilbao 283
San Sebastián. 300
Pamplona 320
Logroño 334
Regione vinicola della Rioja 339

Il meglio – Ristoranti

- La Viña del Ensanche (p292)
- Arzak (p308)
- Bar Borda Berri (p309)
- Mesón Arropain (p299)
- Restaurante Amelibia (p342)
- Bar Gaucho (p322)

Il meglio – Hotel

- Hotel Marqués de Riscal (p340)
- Hotel Zubieta (p299)
- Miró Hotel (p289)
- Palacio Guendulain (p322)
- La Casa de los Arquillos (p318)
- Hotel Maria Cristina (p307)

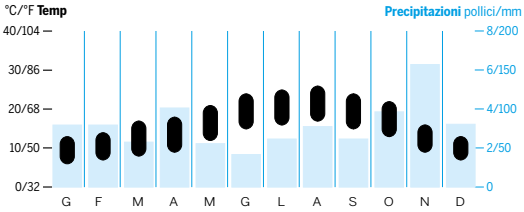
Perché andare

Le colline verde giada e i cieli carichi di pioggia di questo angolo di Spagna contrastano nettamente con la consueta immagine del paese. Anche i baschi, che abitano questa regione, si considerano diversi dagli spagnoli e sostengono di essere il popolo più antico d'Europa, di cui parlerebbero la lingua originaria. Che questo sia vero o no è ancora da dimostrare, ma è certo che i baschi vivono in una terra di straordinaria bellezza e diversità, con montagne che si dicono custodite da divinità quasi dimenticate, musei e gallerie d'arte, feste di strada che coinvolgono anche un milione di persone e, probabilmente, la cucina migliore della Spagna.

Lasciandovi alle spalle l'aspro nord, le temperature aumenteranno mano a mano che raggiungerete le ampie pianure tipicamente spagnole a sud di Pamplona. Da qui entrerete nel mondo della Navarra e della Rioja, una regione di vini pregiati, colori riarsi dal sole, paesaggi da sogno, monasteri medievali e incantevoli città dedite alla produzione del vino.

Quando andare

Bilbao



Mag La primavera porta molta gente e mostre di arte moderna nei musei e nelle gallerie di Bilbao.

Lug-set Il periodo migliore per visitare San Sebastián e i Pirenei (a patto che non vogliate sciare).

Set Durante la vendemmia i villaggi della Rioja ospitano molte feste e il vino scorre a fiumi.

Il meglio dei Paesi Baschi, della Navarra e della Rioja

1 San Sebastián (p300) La spiaggia perfetta, la cucina da sogno e i vicoli acciottolati di questa elegante città di mare.

2 Bilbao (p283) I capolavori artistici del Guggenheim, tra i più grandi tesori architettonici d'Europa.

3 Lekeitio (p299) Raggiungere a piedi un'isola suggestiva con la bassa marea al largo di un villaggio da cartolina.

4 La Rioja (p339) Scoprire i segreti del vino tra i vigneti e i musei della regione.

5 Pirenei navarresi (p325) Un'escursione tra pendii infestati dalle streghe in questa magnifica regione montana.

6 Pamplona (p320) La sfrenata settimana di Sanfermines, sulle tracce di Hemingway.

7 Olite (p329) Un viaggio rimasto nel passato tra le torri e le guglie dell'antico quartiere fortificato.

PAESI BASCHI

Storia

Nessuno conosce con precisione le origini del popolo basco (non esistono leggende orali sulla loro provenienza), ma la loro presenza nella zona sembra risalire a prima delle più antiche migrazioni conosciute. I romani non prestarono molta attenzione ai Paesi Baschi, ma in epoca medievale (1000-1450) la Corona di Castiglia riuscì ad acquisire la sovranità anche di questa regione collinare, seppure con molte difficoltà. La Navarra rimase un regno indipendente fino al 1512 e, anche quando furono assorbite nell'orbita del regno di Castiglia, questa regione e le altre tre province basche (Guipúzkoa, Vizcaya e Álava) riuscirono a mantenere ampi margini di autonomia attraverso i cosiddetti *fueros* (antiche leggi basche).

Dopo la seconda guerra carlista del 1876, l'abolizione dei *fueros* in tutte le province eccetto la Navarra contribuì ad alimentare il nascente nazionalismo basco. Tuttavia, il Partido Nacionalista Vasco (PNV) fondato nel 1894 non ottenne mai un consenso unanime, data la presenza in tutta la regione di una significativa popolazione castigliana.

Quando, nel 1936, il governo repubblicano di Madrid propose ai baschi la creazione di un governo autonomo, le province di Guipúzkoa e di Vizcaya accettarono l'offerta. Allo scoppio della guerra civile spagnola, la Navarra e l'Álava, terre rurali e conservatrici, si schierarono con Franco, mentre le province di Vizcaya e di Guipúzkoa appoggiarono i repubblicani, una decisione che pagarono a caro prezzo nei quattro decenni successivi.

Risale al periodo franchista la nascita del movimento Euskadi Ta Askatasuna (ETA; Terra Basca e Libertà), fondato inizialmente per combattere il regime che aveva soppresso l'identità basca vietandone la lingua e mettendo al bando quasi ogni forma di cultura locale. Dopo la morte di Franco, l'ETA continuò a lottare contro il governo spagnolo con l'obiettivo dell'indipendenza completa, facendo anche ricorso alla violenza, finché nell'ottobre del 2011 l'organizzazione annunciò 'la cessazione definitiva dell'attività armata'.

Bilbao

POP. 345.200

Capolavori architettonici, una cucina invidiabile e paesaggi straordinari a breve distanza dal centro rendono Bilbao (Bilbo in basco) una delle meraviglie dei Paesi Baschi.

Al contrario di San Sebastián, Bilbao non è il genere di città che colpisce subito con la sua bellezza esteriore, ma è un luogo che vi conquisterà poco a poco. D'altra parte, la città ha avuto un passato travagliato: circondata per anni da industrie pesanti e da desolate aree industriali, un tempo Bilbao riusciva a far notare solo di rado i graziosi scorci del suo lungofiume e la sua particolare architettura ai viaggiatori diretti verso località più piacevoli. Per fortuna, gli anni di duro lavoro hanno dato i loro frutti quando alcuni investimenti accorti l'hanno dotata dello smagliante edificio in titanio che ora è il suo simbolo, il Museo Guggenheim Bilbao, e artisti e amanti dell'arte hanno iniziato ad arrivare da tutto il mondo per vedere di cosa si trattasse.

Il *Botxo* (Buco), il modo in cui Bilbao è affettuosamente chiamata dai suoi abitanti, ha ormai conquistato un ruolo di prim'ordine nel panorama dell'arte europea, ma nel cuore resta una città che lavora e può contare su una forte personalità. È proprio in questo spirito pratico, più che nelle decine di gallerie d'arte, che risiede il fascino più autentico di questa città vitale, stimolante e colta.

Che cosa vedere

★Museo Guggenheim Bilbao

GALLERIA D'ARTE

(☎944 35 90 16; www.guggenheim-bilbao.es; Avenida Abandoibarra 2; interi/studenti/bambini a partire da €16/9/gratuito; ⊙10-20, chiuso lun set-lug) Lo sfavillante edificio in titanio del Museo Guggenheim Bilbao è considerato uno dei simboli dell'architettura moderna e ha dato un contributo determinante nel traghettare Bilbao dalla depressione postindustriale al XXI secolo, e in grande stile. Il museo ha dato un impulso decisivo alla rinascita della città, stimolato nuovi progetti e collocato stabilmente Bilbao alla ribalta nel panorama internazionale dell'arte e del turismo.

Qualcuno potrebbe obiettare che la struttura di questo edificio metta in ombra la sua funzione e che il museo sia famoso più per la sua architettura che non per le opere d'arte che custodisce; tuttavia è innegabile che con l'impiego di coperture ondulate ispirate a falesie, promontori, navi, torri e pinne alate, l'architetto canadese Frank Gehry abbia saputo creare effetti veramente favolosi.

Gehry ha progettato il Guggenheim tenendone presente il contesto storico e geografico. Il sito in cui sorge il museo era un'area industriale dismessa nel vecchio quartiere dei ma-

gazzini che stavano andando in rovina lungo le sponde del Ría del Nervión. Le industrie navali e ittiche che un tempo avevano fatto la ricchezza della città si conciliavano alla perfezione con la concezione architettonica di Gehry, che in opere precedenti aveva già fatto uso di materiali industriali. Le lucenti lastre di titanio che rivestono la maggior parte dell'edificio sono simili a gigantesche squame di aringa e s'ispirano, a quanto si dice, alla passione che da giovane l'architetto nutriva per i pesci.

Anche altri artisti hanno dato il loro contributo al Guggenheim. Tra i contrafforti di vetro dell'atrio centrale e il Ría del Nervión si trova una semplice vasca d'acqua che produce un'installazione di nebbia, opera di Fujiko Nakaya. Nei pressi del lungofiume sorge *Maman*, di Louise Bourgeois, una copertura scheletrica dalle fattezze di un ragno che dovrebbe simboleggiare un abbraccio protettivo. Nell'area all'aperto che si estende a ovest del museo si può vedere una fontana scultorea che lancia in aria getti d'acqua con cadenza irregolare, per la gioia dei bambini; mentre nel lato del museo rivolto verso la città sorge *Puppy*, una bizzarra opera kitsch di Jeff Koons, che raffigura un terrier alto 12 m realizzato con migliaia di begonie. Bilbao si è affezionata a 'El Poop' (Il Cucciolo), che in realtà avrebbe dovuto essere rimosso perché faceva parte di una mostra temporanea destinata a fare il giro del mondo; i *bilbaínos* vi spiegheranno che El Poop è arrivato per primo e che quindi gli hanno dovuto costruire una cuccia alle sue spalle.

Gli spazi interni del Museo Guggenheim Bilbao sono vastissimi. L'atrio, dove la luce filtra attraverso pareti in vetro, ricorda una cattedrale ed è alto più di 45 m. Il piano terra ospita le opere della collezione permanente; tra queste, una serie di enormi sculture labirintiche in acciaio invecchiato di Richard Serra e le nove colonne di LED con frasi e frammenti di testo (in inglese, spagnolo e basco) che raggiungono il cielo, opera di Jenny Holzer.

Per molti visitatori, l'attrazione principale è costituita dalle mostre temporanee, che spaziano dalle retrospettive di artisti contemporanei all'avanguardia come il videomaker Bill Viola ad altre dedicate a temi di più ampio respiro, come la Parigi fin de siècle. Sono disponibili eccellenti audioguide in varie lingue, comprese nel prezzo del biglietto; c'è anche una versione speciale per bambini.

Alle 12.30 e alle 17 vengono effettuate visite gratuite in spagnolo; iscrivetevi al banco informazioni mezz'ora prima. Vengono proposte visite anche in altre lingue, ma bisogna chiedere al banco informazioni. Dal momento che i gruppi possono essere costituiti da un massimo di 20 persone (e da un minimo di otto), cercate di arrivare presto. Facendone richiesta in anticipo, è possibile organizzare visite guidate private in diverse lingue tra cui spagnolo, inglese, francese e tedesco. Il museo è dotato di videoguide su palmari studiate per le esigenze di persone con difficoltà uditive.

Tenete presente che la coda per entrare può essere spaventosa: nei giorni piovosi d'estate e nel periodo di Pasqua l'attesa può durare oltre un'ora. Il museo è accessibile alle sedie a rotelle.

★ **Museo de Bellas Artes** GALLERIA D'ARTE (☎944 39 60 60; www.museobilbao.com; Plaza del Museo 2; interi/studenti/bambini €9/7/gratuito, ingresso libero 18-20; ⏲10-20 mer-lun) Il Museo de

TOUR DELLA CITTÀ

È possibile partecipare a diversi tipi di visite guidate di Bilbao: alcune sono di interesse generale, mentre altre sono incentrate su aspetti specifici, come l'architettura o la gastronomia. Consigliamo in modo particolare le seguenti:

Ufficio turistico di Bilbao (p295) Propone visite guidate di un'ora e 30 minuti dedicate alla Città Vecchia o all'architettura della zona più moderna della città. Nei periodi di grande afflusso queste visite vengono effettuate con maggiore frequenza.

Bilboats (☎946 42 41 57; www.bilboats.com; Plaza Pío Baroja; interi/bambini a partire da €13/9) Organizza tutti i giorni diverse crociere in battello sul Nervión.

Bilbao Greeters (www.bilbaogreeters.com; offerta consigliata) Uno dei modi più originali e interessanti di visitare la città e di conoscere la gente del posto: un abitante di Bilbao vi farà da guida mostrandovi i posti che ama di più, i suoi locali preferiti e, naturalmente, i migliori bar per i *pintxos* (tapas basche). Prenotate tramite il sito web con almeno due settimane di anticipo.

Bellas Artes ospita una collezione affascinante composta da opere di vario genere, dalle sculture gotiche alla pop art del XX secolo. Si divide in tre sezioni principali, dedicate all'arte classica, con opere di Murillo, Zurbarán, El Greco, Goya e van Dyck, all'arte contemporanea, con lavori di Gauguin, Francis Bacon ed Anthony Caro, e all'arte basca, con le sculture dei grandi artisti Jorge Oteiza ed Eduardo Chillida, e i dipinti di grande impatto di artisti come Ignacio Zuloaga e Juan de Echevarría.

Casco Viejo

CITTÀ VECCHIA

Il compatto Casco Viejo, il caratteristico centro storico di Bilbao, è un dedalo di strade suggestive, bar chiassosi e negozi indipendenti dallo stile originale. Nel cuore del Casco Viejo si trovano le sette vie originali di Bilbao, **Las Siete Calles**, risalenti al XV secolo.

La trecentesca **Catedral de Santiago** (www.bilbaoturismo.net; Plaza de Santiago; interi/studenti €5/3,50; 10-14 e 16-20 lun-sab), in stile gotico, ha uno splendido portico rinascimentale e un grazioso piccolo chiostro. Più a nord si trova la porticata **Plaza Nueva** (Plaza Barria), realizzata nel XIX secolo, meta imperdibile per gli amanti dei *pintxos*. Ogni domenica mattina vi si tiene un piccolo **mercato delle pulci**, con numerose bancarelle di libri e dischi usati, tra artisti di strada e camerieri che fanno lo slalom tra la folla reggendo vassoi carichi di piatti. In inverno il mercato è molto più piccolo. Ogni domenica mattina si svolge invece un profumato **mercato dei fiori** nella vicina **Plaza del Arenal**.

Euskal Museoa

MUSEO

(Museo Vasco; 944 15 54 23; www.euskal-museoa.eus; Plaza Miguel Unamuno 4; interi/bambini €3/gratuito, gio ingresso libero; 10-19 lun e mer-ven, 10-13.30 e 16-19 sab, 10-14 dom) Questo museo, tra i più belli di Spagna, è dedicato alla cultura basca e conduce i visitatori lungo un percorso che parte dal Paleolitico e arriva al XXI secolo, offrendo una carrellata dei personaggi che hanno influenzato la moderna identità culturale basca (dai costruttori di navi ai marinai, fino ai pastori e agli artisti). Gli oggetti in mostra, che comprendono capi di abbigliamento, telai, reti da pesca, modelli di barche, asce per il taglio del legname, campanacci per le pecore e strumenti per la navigazione, illustrano la vita quotidiana di questi personaggi, mentre le caratteristiche pietre funerarie di forma rotonda avvicinano i visitatori alla scoperta dei riti e delle credenze del popolo basco.

Museo Marítimo Ría de Bilbao

MUSEO

(www.museomaritimobilbao.eus; Muelle Ramón de la Sota 1; interi/bambini €6/3,50, mar ingresso libero set-lug; 10-20 mar-dom, fino alle 18 ott-marzo;) Affacciato sul lungofiume, questo museo interattivo documenta la storia marittima di Bilbao e dei Paesi Baschi attraverso mostre interessanti allestite con grande cura. Suggeriamo di iniziare la visita guardando il video di 10 minuti che riassume la storia di Bilbao dal XIV secolo a oggi. Nei due piani che compongono lo spazio espositivo vengono illustrate le antiche tecniche di costruzione delle navi, ma anche alcuni tragici naufragi e le innovative pratiche di salvataggio dell'epoca, la minaccia dei pirati e alcuni modellini di navi estremamente dettagliati, compresa una riproduzione a grandezza naturale della Falúa del Consulado, una chiatta del 1511 utilizzata dall'autorità consolare dell'epoca.

Azkuna Zentroa (Alhóndiga)

ARCHITETTURA

(944 01 40 14; www.azkunazentroa.com; Plaza Alhóndiga 4; 7-23 lun-ven, a partire dalle 8.30 sab e dom) Prendete un vecchio magazzino di vini abbandonato, trasformatelo in un centro culturale e d'intrattenimento, aggiungete un tocco di stile tipico di Bilbao e otterrete l'Azkuna Zentroa (Alhóndiga). Progettato dal celebre architetto Philippe Starck, il complesso è oggi la sede di un cinema, una galleria d'arte, una piscina sul tetto con il fondo in vetro, una mediateca e diversi caffè e ristoranti. Il piano terra si distingue per le 43 colonne dalla linea tozza, una diversa dall'altra.

Parque de Doña Casilda de Iturrizar

PARCO

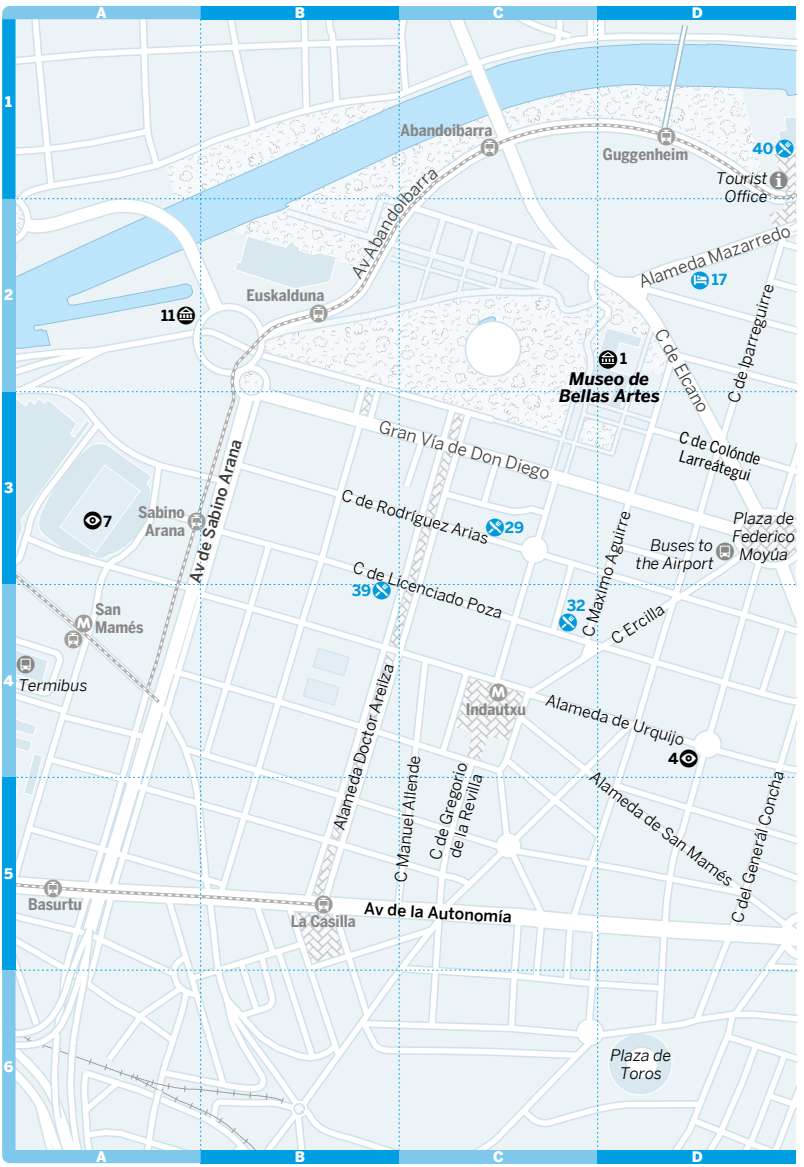
(Paseo de José Anselmo Clavé) Immerso in un'oasi di pace e tranquillità subito dietro il Museo de Bellas Artes, il Parque de Doña Casilda de Iturrizar è un altro capolavoro. Il punto focale di questo elegante spazio verde, completato nel 1920, è il piccolo stagno dove nuotano anatre e cigni.

Arkeologi Museo

MUSEO

(Calzadas de Mallona 2; interi/studenti/bambini €3/1,50/gratuito, ven ingresso libero; 10-14 e 16-19.30 mar-sab) Distribuito su due livelli, questo museo vi condurrà alla scoperta dell'antichità, cominciando da alcuni fossili ritrovati sulla Sierra de Atapuerca 'soltanto' 430.000 anni fa. Al secondo piano, il percorso espositivo tocca varie epoche, rappresentate da riproduzioni di antichi villaggi fortificati, sculture celtiberiche e alcune statue e frammenti di epoca romana, per poi procedere al periodo dell'invasione visigota e al Medioevo. Tra

Bilbao



gli altri reperti curiosi figurano pietre usate per le catapulte, un teschio trapanato del X secolo e alcuni gioielli del Duecento.

Zubizuri

PONTE

Il Zubizuri ('Ponte Bianco' in lingua basca) è il più straordinario ponte moderno sul Ría del Nervión, divenuto un'icona dell'architettura cittadina sin da quando fu ultimato nel 1997. Progettato dall'architetto spagnolo Santiago Calatrava, è costituito da una passerella pedonale curva sospesa sotto un arco bianco, al quale è unita da una serie di raggi d'acciaio.

Estadio San Mamés

STADIO

(www.athletic-club.eus; Calle de Licenciado Poza) Sede dell'Athletic Bilbao, questo moderno stadio si affaccia sul fiume a est del centro ed è facilmente raggiungibile a piedi dalla fermata della metropolitana di San Mamés. All'interno c'è un buon caffè e tapas bar.

Funicular de Artxanda

FUNICOLARE

(Plaza Funicular; interi/bambini €0,95/0,31; 8.15-22 dom, 7.15-23 lun-sab giu-set, fino alle 22 ott-mag) Bilbao si trova in fondo a una stretta vallata

Bilbao

Da non perdere

1 Museo de Bellas Artes D2
2 Museo Guggenheim Bilbao E1

Che cosa vedere

3 Arkeologi Museoa H5
4 Azkuna Zentroa (Alhóndiga) D4
5 Casco Viejo G5
6 Catedral de Santiago G5
7 Estadio San Mamés A3
8 Euskal Museoa H5
9 Funicular de Artxanda G1
10 Las Siete Calles G6
11 Museo Marítimo Ría de Bilbao A2
12 Plaza Nueva H5

Attività, corsi e tour

13 Bilboats G3

Pernottamento

14 Casual Bilbao Gurea G5
15 Hostal Begoña G4
16 Hotel Bilbao Jardines G5
17 Miró Hotel D2
18 Pensión Iturrienea Ostatua G5
19 Quartier Bilbao G6

Pasti

20 Agape Restaurante F6
21 Basquery G3
22 Baster G5
23 Berton G5
24 Bistró Guggenheim Bilbao E1
25 Café-Bar Bilbao G5
26 Casa Rufo E5
27 Casa Victor Montes H5
28 Claudio: La Feria del Jamón H4
29 Colombo C3
30 Coppola E2
31 El Globo E4
32 El Puertito C4
33 Gure Toki H5
34 La Camelia G4
35 La Viña del Ensanche E4
36 Ledesma No 5 ..... F4
37 Los Fueros G5
38 Mina Restaurante G6
39 Mugi B4
40 Nerua Guggenheim Bilbao D1
Sorginzulo ..... (v. 33)

Locali e vita notturna

41 Baobab G4
42 Bihotz G6
43 Bohemian Lane G6
44 Café Iruña F3
45 El Balcón de la Lola F5
46 Marzana 16 ..... G6
47 Mr Marvelous E2
48 Opila G3
49 Peso Neto G6
50 Residence E2

Divertimenti

51 Kafe Antzokia F3

Shopping

52 Ätakontu G5
La Bendita ..... (v. 6)
53 Malmö G5
54 Mercado de la Ribera G6
55 Nukak Bilbao G5

ed è racchiusa tra colline e montagne. Se desiderate ammirare un panorama straordinario sulla città e sulle aspre alture basche sullo sfondo, fate un giro sulla funicolare che da quasi un secolo risale cigolando il ripido pendio fino alla sommità di Artxanda.

Feste ed eventi

Aste Nagusia CULTURA

(agosto) La fiesta più grande di Bilbao ha inizio il primo sabato dopo il 15 agosto e prevede un fitto programma di eventi culturali, che si svolgono nell'arco di nove giorni: spettacoli di musica e danza, sport campestri baschi (come il taglio del legname e il sollevamento di pesanti massi), sfilate di pupazzi giganti e fuochi d'artificio.

Noche Blanca CULTURA

(giu) Per un'intera notte, nel mese di giugno, le strade, i ponti e le piazze di Bilbao si trasformano in un'opera d'arte diffusa, con colorate installazioni di luci e mostre audiovisive. Solitamente l'evento si svolge un sabato sera tra le 20.30 e le 2.

Carnaval CARNEVALE

(feb o marzo) Il Carnaval viene festeggiato con grande entusiasmo a Bilbao, e prevede sfilate di carri e maschere, concerti, processioni, danze e svariate attività manuali per bambini. La festa continua per circa sei giorni, a partire dal giovedì fino al martedì che precede il Mercoledì delle Ceneri, con il tradizionale rogo della sardina. Il fulcro dei festeggiamenti è il Casco Viejo.

Bilbao BBK Live MUSICA
(www.bilbaobbklive.com; pass per 3 giorni €165; lug) Il Bilbao BBK Live è il principale evento musicale della città, con artisti di spicco da tutto il mondo; l'edizione del 2017 ha visto esibirsi Depeche Mode, Brian Wilson, Two Door Cinema Club, Die Antwoord e Naranja. In genere si svolge la prima metà di luglio e dura tre giorni. La sede dell'evento è Parque Kobetamendi, un parco sul fianco di una collina situato 2 km a ovest del centro.

Pernottamento

Quartier Bilbao OSTELLO €
(944 97 88 00; www.quartierbilbao.com; Calle Artekale 15; letti in camerata/doppie con bagno in comune a partire da €18/55;) In ottima posizione nella Città Vecchia, questo ostello di nuova apertura ha diversi punti a suo favore, come le strutture moderne e ben tenute e il personale molto disponibile. Si trova all'interno di un edificio a sei piani di cui occupa parte degli spazi e comprende alcune piacevoli sale comuni, ideali per fare amicizia con altri viaggiatori.

Hostal Begoña GUESTHOUSE €
(944 23 01 34; www.hostalbegona.com; Calle de la Amistad 2; singole/doppie a partire da €60/75; P) L'accogliente Begoña offre camere piccole ma accoglienti, dotate di opere d'arte moderna, letti in ferro battuto e colorati bagni piastrellati. Le sale comuni hanno un'atmosfera intima e sono piene di libri e informazioni sulla cultura e le attrattive della zona. È anche il posto ideale per fare conoscenza con altri viaggiatori.

Pensión Iturrienea Ostatua BOUTIQUE HOTEL €€
(944 16 15 00; www.iturrieneaostatua.com; Calle de Santa María 14; singole/doppie €85/95;) Considerata tra gli alberghi più eccentrici di Bilbao, la Pensión Iturrienea Ostatua ha un aspetto davvero particolare: in parte fattoria e in parte negozio di giocattoli vecchio stile, questa struttura accosta tappezzerie floreali a ringhiere dipinte in colori vivaci e a pavimenti piastrellati bianchi e neri. Per quanto possa sembrare strano, le sue scelte estetiche si rivelano azzeccate: situato in una delle incantevoli vie pedonali del centro storico, è uno dei posti preferiti dai viaggiatori.

Casual Bilbao Gurea PENSIÓN €€
(944 16 32 99; www.casualhoteles.com; Calle de Bidebarrieta 14; singole/doppie €90/100;) Questa struttura a gestione familiare dispone di camere moderne con tocchi artistici, pavimenti in legno, una buona illuminazione naturale e personale molto cordiale. Si trova al terzo e quarto piano di un edificio della Città Vecchia, a pochi passi da alcuni ottimi ristoranti.

Hotel Bilbao Jardines BOUTIQUE HOTEL €€
(944 79 42 10; www.hotelbilbaojardines.com; Calle Jardines 9; singole/doppie/triple/quadruple €60/85/95/125;) Sebbene all'esterno abbia un aspetto alquanto austero e gli interni sui toni del verde siano un po' datati, questo boutique hotel è una scelta conveniente per chi vuole pernottare nel Casco Viejo. Le camere sono molto luminose e gli ospiti possono prendere in prestito gratuitamente le biciclette dell'albergo.

Miró Hotel HOTEL DI DESIGN €€€
(946 61 18 80; www.mirohotelbilbao.com; Alameda Mazarredo 77; doppie a partire da €234; @) Situato di fronte al Museo Guggenheim Bilbao e nato da un progetto del fashion designer Antonio Miró, questo elegante albergo sfoggia un invitante arredamento minimal ed è decorato da fotografie, opere d'arte moderna e libri particolari, perfettamente in linea con lo spirito artistico della città.

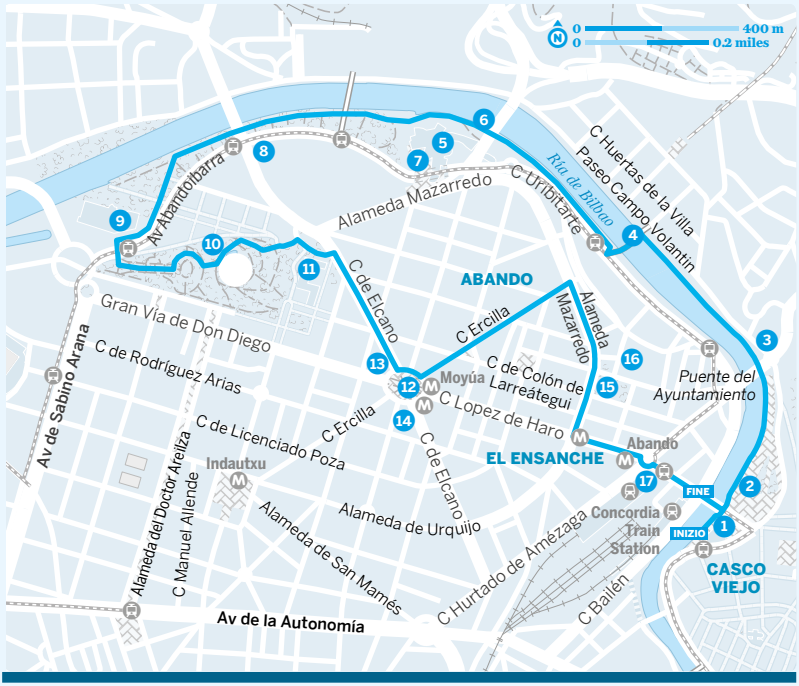
Hotel Carlton HOTEL STORICO €€€
(944 16 22 00; www.hotelcarlton.es; Plaza de Federico Moyúa 2; doppie €145-315; P @) Stile, classe e raffinatezza: l'Hotel Carlton, situa-

VALE IL VIAGGIO

PUENTE COLGANTE

Progettato da Alberto Palacio, allievo di Gustave Eiffel, e dichiarato dall'UNESCO Patrimonio dell'Umanità, il **Puente Colgante** (Puente de Vizcaya; www.puente-colgante.com; €0,40 per persona, passaggio pedonale €8, con audioguida €10; passaggio pedonale 10-19 nov-marzo, fino alle 20 apr-ott; M Areeta, Portugalete), noto anche come Ponte di Vizcaya o Bizkaia, venne inaugurato nel 1883 e fu il primo ponte trasportatore del mondo. Il ponte, che collega le località di Getxo e Portugalete (nella periferia di Bilbao), è composto da una piattaforma sospesa che scivola silenziosamente sul Ría del Nervión carica di automobili e passeggeri.

È possibile salire in cima al ponte con un ascensore e attraversarlo per ammirare uno straordinario panorama a 46 m d'altezza, dove soffiano forti venti.



Itinerario a piedi
Architettura e panorami fluviali

INIZIO TEATRO ARRIAGA
FINE TEATRO ARRIAGA
LUNGHEZZA 4 KM; 3 H

Uno dei grandi piaceri di una visita a Bilbao è la possibilità di passeggiare ammirando il suo eclettico mix architettonico e le suggestive vedute sul lungofiume.

Partite dal 1 **Teatro Arriaga** (p294) ai margini del Casco Viejo, costruito nel 1890. Seguite il fiume attraversando 2 **Plaza del Arenal** e passando accanto al grandioso 3 **ayuntamiento** (municipio) di fine Ottocento. Risalite il fiume lungo Paseo Campo Volantín, su cui affacciano edifici di stili diversi. Attraversate il 4 **Puente Zubizuri**, un ponte dalle linee ondulate progettato da Santiago Calatrava, nonché il più spettacolare della città.

Arrivati sulla sponda opposta, svoltate a destra e continuate sul lungofiume verso l'edificio più famoso della città, il 5 **Museo Guggenheim Bilbao** (p283). Farete fatica a staccare lo sguardo da questo museo, ma non perdetevi 6 **Maman**, simile a un ragno, e 7 **Puppy**, il cane più profumato del mondo.

Proseguite lungo il fiume oltrepassando diverse sculture. A sinistra vedrete la 8 **torre Iberdrola**, un complesso di uffici in vetro che con i suoi 165 m è l'edificio più alto della regione. Raggiunto il moderno 9 **Palazzo Euskalduna** (p294), girate a sinistra e passeggiate nel 10 **Parque de Doña Casilda de Iturrizar** (p285). Superate il 11 **Museo de Bellas Artes** (p284) e scendete lungo Calle de Elcano fino a 12 **Plaza de Federico Moyúa**, centro della città nuova su cui affacciano notevoli edifici; tra questi, il 13 **Palacio de Chávarri** di inizio Novecento, in stile fiammingo, e, sul lato opposto, l'imponente 14 **Hotel Carlton** (p289). Svoltate in Calle Ercilla, poi a destra lungo Alameda Mazarredo fino ai 15 **Jardines Albia**, dominati dalla cinquecentesca 16 **Iglesia San Vicente Mátir**. Tagliate per Calle Lopez de Haro, superando la facciata art nouveau della 17 **stazione ferroviaria FEVE**, e attraversate il Puente del Arenal, fino a tornare al punto di partenza.

to in posizione dominante in Plaza Federico Moyúa, sfoggia un fascino vecchio stile impreziosito da begli elementi retrò. Questo elegante edificio è stato progettato in stile impero dall'architetto originario di Bilbao Manuel María Smith e costruito tra il 1919 e il 1926.

Pasti

Basquery
INTERNAZIONALE €

(944 07 27 12; www.basquery.com; Ibañez de Bilbao 8; portate principali €10-13; 8-22 lun-gio, fino alle 23 ven e sab, 9-16.30 dom) Nel 2017 i gestori del celebre Bascook hanno aperto questo ristorante dall'atmosfera più vivace nello stesso isolato, guadagnando molto velocemente una schiera di fan entusiasti. Lo spazio in stile industrial è composto da diverse sale e suddiviso equamente tra un caffè, un panificio, un microbirrificio e un ristorante molto quotato; i panini con sfilacci di maiale o pastrami, i burger vegani e i piatti misti di affettati e antipasti si accompagnano alla perfezione alle birre IPA, golden ale e session stout della casa.

El Puertito
CUCINA DI MARE €

(944 02 62 54; Calle de Licenciado Poza 22, all'angolo di Calle Maestro García Rivero; ostriche €2-4,50; 10-22) Nelle tiepide serate estive questo piccolo bar si riempie sempre di gente che sorseggia vino gustando qualche ostrica. I buongustai scelgono dal menu di ostriche francesi e galiziane scritto sulla lavagna, mentre i meno esperti potranno farsi consigliare dal personale molto competente, che parla inglese.

Baster
PINTXOS €

(https://basterbilbao.com; Calle Correo 22; pintxos €2,50-7; 10-22 mar-gio, fino alle 23 ven e sab, fino alle 17 dom;) Questo bar molto frequentato e dall'atmosfera informale propone un assortimento di deliziosi *pintxos*, tra cui spiedini di polpo con patate, mini-quiches, crocchette fatte in casa e squisito *jamón*, da innaffiare con un rinfrescante calice di Txakoli (un vino bianco del posto). Il locale si riempie nei weekend all'ora di pranzo quando una clientela festaiola occupa i tavolini sul marciapiede e la luminosa e moderna sala interna.

★Casa Rufo
BASCO €€

(944 43 21 72; www.casarufo.com; Hurtado de Amézaga 5; portate principali €16-20; 13.30-15.30 e 20.30-22.30 lun-sab) Nonostante la posizione nascosta sul retro di una piccola gastronomia e rivendita di vini, il Casa Rufo è incredibilmente popolare e dovrete prenotare con largo anticipo. Accomodatevi tra gli scaffali ricolmi di vini pregiati e assaggiate le prelibatezze del menu, come gli squisiti asparagi della Navarra con funghi e foie gras, seguiti da un succulento stufato di coda di bue, bistecca alla brace e saporiti *chipirones en su tinta* (seppie al nero).

Colombo
INTERNAZIONALE €€

(944 39 22 45; http://colombobilbao.com; Calle de Rodríguez Arias 32; portate principali €11-19; 13-16 e 20-23;) Il Colombo vanta un'eleganza spontanea grazie ai suoi ampi séparé, agli arredi d'epoca, alle ampie finestre e alla musica in sottofondo. Il cibo è invece molto curato, con un menu cosmopolita a base di piatti quali risotto ai funghi con olio al tartufo nero e asparagi, costine di maiale alla griglia e gamberoni in tempura, oltre ad alcuni ottimi antipasti.

L'ARTE DI MANGIARE I PINTXOS

Basta solo pronunciare la parola *pintxo* per evocare l'essenza di questo vivace elemento della cucina basca. Il *pintxo* perfetto dev'essere ottimo nel gusto, nella consistenza e nell'aspetto, e bisogna assaporarlo elegantemente in due bocconi. Versione basca delle tapas, il *pintxo* non è mai banale grazie alla grande ricercatezza culinaria della zona.

Molti *pintxos* vengono appoggiati su pezzetti di pane o su minuscole mezze baguette, sulle quali torreggiano elaborate creazioni. Alcuni bar sono specializzati in pesce e fanno ampio uso di acciughe marinate, gamberi e strisce di calamaro, il tutto condito con altri ingredienti che vanno dal granchio tritato al pâté. Altri puntano su delizie a base di peperoni o funghi o semplicemente offrono un po' di tutto. Inoltre, la scelta non si limita a quello che si vede sul bancone, perché spesso i *pintxos* più buoni sono quelli caldi che vanno ordinati. Di solito l'elenco è scritto su una lavagna alla parete.

Nella maggior parte dei casi, la gente del posto si limita a mangiare una o due specialità della casa in ogni bar, per poi spostarsi in un altro locale. Al momento di ordinare, dite al barista cosa desiderate e non servitevi mai da soli.

La Camelia VEGANO €€
(Calle Villarías 3; portate principali €6-13; 13-22;) In un vicolo quasi interamente pedonale nei pressi del ponte per la Città Vecchia, La Camelia serve ottimi piatti vegani, come l'insalata di hijiki, il tabbouleh a base di quinoa, i panini di tofu o seitan e sei varietà di maki (riso e verdure avvolti in un'alga) vegetariani.

Agape Restaurante BASCO €€
(944 16 05 06; www.restauranteagape.com; Calle de Hernani 13; menú del día €13, menu €22-36; 13-16 lun e mar, 13-16 e 21-23 mer-sab;) Molto rinomato tra la gente del posto per i prezzi convenienti che non vanno a scapito della qualità, l'Agape è il locale ideale per chi vuole farsi un'idea dell'autentica tradizione gastronomica di Bilbao. Nel menu figurano piatti come branzino su risotto di gamberi e porri, confit di agnello con melanzane arrosto e pesto al sesamo, il tutto servito in un ambiente dall'eleganza rustica.

Los Fueros BASCO €€
(944 15 30 47; www.losfueros.com; Calle Fueros 6; tapas €5-6, portate principali €12-19; 12-16 e 20-23 mer-dom) Il pesce la fa da padrone in questo bar-ristorante situato in una via secondaria nei pressi di Plaza Nueva, che propone piatti classici come gamberi alla griglia, pescato del giorno o peperoni ripieni al merluzzo. Il bar è più elegante rispetto a molti altri locali della Città Vecchia ed è decorato da moderne piastrelle a mosaico.

I MIGLIORI PINTXOS BAR DI BILBAO

Sebbene Bilbao non goda della fama straordinaria di San Sebastián per i *pintxos*, i prezzi in città sono in genere più bassi (si parte da circa €2,50 per *pintxo*) e la qualità è praticamente la stessa. In tutta Bilbao troverete centinaia di *pintxos* bar, concentrati soprattutto nelle zone di Plaza Nueva, al margine del Casco Viejo, di Calle de Perro e di Calle Jardines. Ecco alcuni dei posti migliori, in ordine sparso:

Gure Toki (Plaza Nueva 12; pintxos a partire da €2,50; 10-23.30 lun-sab, fino alle 16 dom) Propone *pintxos* creativi ma raffinati, alcuni con carne di struzzo.

Café-Bar Bilbao (Plaza Nueva 6; pintxos a partire da €2,50; 7-23 lun-ven, 9-23.30 sab, 10-15 dom) Begli azulejos nello stile del sud e la tipica atmosfera calorosa della Spagna settentrionale.

Casa Victor Montes (p293) Celebre sia per i *pintxos* sia per i pasti completi.

Sorginzulo (Plaza Nueva 12; pintxos a partire da €2,50; 10-24) Questo minuscolo bar può contare su un'eccellente selezione di *pintxos*. La specialità della casa sono i calamari, che però vengono serviti solo durante i weekend.

Berton (www.berton.eus; Calle Jardines; pintxos a partire da €2,10; 8.30-23 mer-lun) Potrete vedere documentari molto interessanti sulla realizzazione dei superbi *pintxos* che vi verranno serviti.

Claudio: La Feria del Jamón (Calle Iparragirre 9-18; pintxos a partire da €2,50; 10-14 e 17-21 lun-ven, 10-14 sab) Come si può intuire facilmente dal nome e dai prosciutti appesi al soffitto, in questo vecchio locale scricchiolante arredato con mobili antichi vengono serviti soprattutto piatti a base di carne di maiale.

La Viña del Ensanche (944 15 56 15; www.lavinadelensanche.com; Calle de la Diputación 10; piattini a partire da €5-15, menu €30; 8.30-23 lun-ven, 12-1 sab) Lungo le pareti di questo straordinario *pintxos* bar sono allineate centinaia di bottiglie di vino. E quando diciamo 'straordinario' intendiamo dire che questo locale è con ogni probabilità il posto migliore della città per mangiare i *pintxos*.

El Globo (www.barelglobo.com; Calle de la Diputación 8; pintxos a partire da €2,50; 8-23 lun-ven, 11-24 sab) Questo bar semplice ma molto frequentato propone specialità invitanti come *txangurro gratinado* (granseola gratinata).

Mugi (Calle de Licenciado Poza 55; pintxos a partire da €2,50; 9-24 lun-sab) A volte questo rinomato *pintxos* bar è così affollato che bisogna mangiare fuori rimanendo in piedi.

Ledesma No 5 (Calle de Ledesma 5; pintxos a partire da €3,75; 10-22 lun-sab) Un posto imperdibile tra i vari ristoranti con dehors di Ledesma, una via pedonale.

Coppola ITALIANO €€
(☎944 24 94 63; Calle Barraincúa 6; portate principali €13-16; ⏲13-16 e 20-23; ↗) Considerato da molti il miglior ristorante italiano di Bilbao, il Coppola propone ottime pizze dalla crosta sottile, condite a piacimento con una varietà straordinaria di ingredienti. Tra gli altri piatti che vanno per la maggiore segnaliamo la gustosa insalata caprese, il risotto vegetariano e la pasta con funghi e salsa al tartufo. Il personale del Coppola è molto cordiale e il locale, che ha prezzi convenienti, ospita occasionalmente concerti. La prenotazione è consigliata.

★Mina Restaurante BASCO €€€
(☎944 79 59 38; www.restaurantemina.es; Muelle Marzana; menu degustazione €74-110; ⏲14-15.30 mer-dom, 21-22.30 mer-sab) Secondo alcuni critici gastronomici, questo ristorante sul lungofiume è il migliore di Bilbao. Pur trovandosi in un quartiere popolare, offre un ambiente sorprendentemente sofisticato e una cucina di alto livello con tocchi di grande creatività, declinata in piatti come la granseola con frutto della passione, confit di melanzane con gamberi oppure tortino di ossobuco con funghi di stagione, seguiti da crème brûlée allo zenzero.

Nerua Guggenheim Bilbao BASCO €€€
(☎944 00 04 30; www.neruaguggenheimbilbao.com; Avenida Abandoibarra 2; menu a pranzo/cena a partire da €80/110; ⏲13-15 mar-dom, 20.30-22 mer-sab) Il raffinato e bianchissimo ristorante in stile modernista del Museo Guggenheim Bilbao è diretto dallo chef Josean Alija, allievo di Ferran Adrià e insignito di una stella Michelin. Ovviamente, la sua *nueva cocina vasca* è eccezionale, con pasti da nove o 18 portate che ricorderete (e probabilmente continuerete a pagare) per molto tempo.

La prenotazione è essenziale; se per voi il ristorante fosse troppo caro, provate il **Bistró** (☎944 23 93 33; www.bistroguggenheimbilbao.com; Ave Abandoibarra 2; menu da 2/3 portate a partire da €22/30; ⏲13.30-15.30 mar-dom, 20-22.30 gio-sab set-lug, tutti i giorni lug e agosto) del museo.

Casa Victor Montes BASCO €€€
(☎944 15 70 67; www.victormontes.com; Plaza Nueva 8; portate principali €19-27, pintxos a partire da €2,50; ⏲10.30-23 lun-gio, fino alle 24 ven e dom) In parte bar, in parte negozio e in parte ristorante, questo capolavoro è piuttosto turistico ma molto apprezzato dalla gente del posto per gli arredi vistosi, l'ottima cucina e le 1000 e più bottiglie di vino. Se intendete fermarvi qui per un pasto completo, prenotate e poi assaggiate la specialità della casa, il *bacalao*.

Locali e vita notturna

Peso Neto BAR
(www.pesoneto.es; Calle San Francisco 1; ⏲11-1) Se cercate un locale dall'atmosfera rilassata e conviviale per bere un drink (e magari mangiare qualcosa di buono), questo posto alternativo sulla sponda meridionale del fiume è semplicemente imbattibile. Gli spazi interni sono decorati con lampade realizzate con barattoli, lunghe file di lucine e bizzarre teste di cartapesta alle pareti, mentre la colonna sonora è composta in prevalenza da musica funk vecchio stile. Lasciatevi tentare dai cocktail ben miscelati, dalla birra Paulaner alla spina e dalle numerose delizie culinarie.

Bihotz BAR
(Calle de Aretxaga 6; ⏲15-22 mar-ven, a partire dalle 11 sab e dom) Questo bar decisamente hipster è apprezzato dagli amanti delle birre artigianali per i suoi accoglienti spazi interni, decorati in modo eclettico con arredi di stili diversi e pezzi di biciclette appesi come opere d'arte, il tutto con musica alternativa in sottofondo. A rendere il locale ancora più interessante contribuiscono inoltre una clientela alla mano, saporiti spuntini (tra cui hummus, sandwich vegetariani e torte) e ottimi caffè.

Residence BAR
(www.facebook.com/residencecafe; Calle Barraincua 1; ⏲16-1 dom-gio, fino alle 3 ven e sab) Un fantastico localino che ospita jam session acustiche, compresi folk irlandese, blues e musica roots. Anche quando non ci sono concerti in programma, il Residence rimane comunque un posto piacevole dove scambiare due chiacchiere con i simpatici baristi e provare i cocktail preparati con cura. Non mancano oltre 200 varietà di whiskey per gli amanti del genere.

Marzana 16 BAR
(Muelle Marzana 16; ⏲16-23 lun-ven, a partire dalle 12 sab e dom) Situato sulle sponde del Nervión, il Marzana è un posticino alla moda frequentato da una clientela festaiola e alternativa per gli aperitivi e la possibilità di osservare il viavai della gente. All'interno, questo bar vecchio stile è davvero minuscolo, per cui nelle serate più tiepide i clienti escono a bere sul marciapiede o sulle scalinate che portano al fiume.

El Balcón de la Lola CLUB
(Calle Bailén 10; €12; ⏲23.45-6.15 gio e ven, 14-15.30 e 23.45-6.15 sab, 12-16.30 dom) Uno dei

I CAFFÈ DI BILBAO

A Bilbao ci sono alcuni affascinanti caffè ideali per chi desidera mangiare un dolce accompagnato da una buona bevanda calda. Lo stile va dai locali polverosi e antiquati ad altri moderni e molto eleganti. Ecco i nostri preferiti:

Café Iruña (www.cafeirunabilbao.net; Calle de Colón de Larreátegui 13; 7-1 lun-ven, 10-1 sab e dom) Le caratteristiche principali di questo elegante caffè storico sono l'elaborato stile moresco e un secolo di chiacchiere e pettegolezzi. Si tratta del posto ideale per osservare il viavai della gente, perfetto sia per un caffè di mattina o nel pomeriggio, sia per un pranzo o un aperitivo serale. Non perdetevi i deliziosi *pinchos morunos* (kebab speziati).

Bohemian Lane (www.bohemianlanebilbao.com; Calle Carnicería Vieja 3; 10-20.30 lun-ven, 10-14.30 e 16.30-20.30 sab) Invitante caffè che sforna anche deliziose torte, biscotti e altre squisitezze dolci e interamente vegane. Un posto tranquillo dove fermarsi a prendere un caffè, un tè o un succo di frutta fresca, grazie all'ambiente luminoso e ricco di opere d'arte che invita alla conversazione.

Mr Marvelous (Calle de los Heros; 9-22 lun-ven, 10-23 sab, 11-18 dom;) Malgrado il nome piuttosto ridicolo, questo elegante caffè, bar e ristorante le azzecca tutte grazie ai suoi vini pregiati (ed economici), alle tazze di caffè bollente e ai sostanziosi *pintxos* (non perdetevi le ottime tortillas). Il locale in sé è molto bello, con pavimenti piastrellati dallo stile unico e pareti con mattoni a vista decorate da opere d'arte sempre diverse.

Baobab (www.baobabteteria.com; Calle Principe 1; 17-23 lun, 11-23 mar-gio, 12-2 ven e sab, 12-22 dom) Nelle giornate di pioggia, il Baobab è il luogo perfetto in cui rifugiarsi. Questo bar-casa da tè offre un'atmosfera calda e accogliente, spuntini saporiti e un ricco assortimento di tè, infusi, birre, vini, vermut e altre bevande. Le pareti sono tappezzate da opere di artisti locali, ed è previsto un calendario di jam session acustiche, reading di poesie e cene speciali a base di piatti senegalesi.

Opila (Calle de Sendeja 4; 8-22 lun-ven, a partire dalle 10 sab e dom) Vale la pena di spingersi fino a questo caffè-pasticceria per fare il pieno di caffeina e assaggiare una fetta o due delle squisite torte fatte in casa (a partire da €1,50). La sala interna è abbellita da arredi in stile art déco e vetrinette, mentre i tavoli al piano superiore sono perfetti per assaggiare i cremosi dolci in stile portoghese ammirando il vicolo e l'estuario del fiume in basso.

club più apprezzati di Bilbao, frequentato da una clientela mista composta da omosessuali e non, questo locale è ideale per chi desidera far festa fino alle ore piccole. I suoi spazi dallo stile industrial si riempiono di amanti del ballo. Si trova proprio sotto i binari del treno e inizia a riempirsi soltanto a notte fonda.

Divertimenti

Kafe Antzokia MUSICA LIVE
(944 24 46 25; www.kafeantzokia.com; Calle San Vicente 2) Il Kafe Antzokia è il cuore pulsante della Bilbao basca contemporanea, e propone non solo concerti di band rock, blues e reggae straniere, ma anche il meglio del rock-pop basco. Nei weekend si tengono concerti dalle 22 all'1, dopodiché entrano in scena i DJ fino alle 5. Nelle ore diurne questo locale è al tempo stesso caffè, ristorante e centro culturale e organizza spesso eventi di grande interesse.

Euskalduna Palace MUSICA LIVE
(944 03 50 00; www.euskalduna.net; Avenida Abandoibarra 4) Dal Museo Guggenheim Bilbao seguite il corso del fiume per circa 600 m e incontrerete questo gioiello modernista, realizzato in uno stile ispirato alle grandi opere navali dell'Ottocento. Sede dell'Orchestra Sinfonica di Bilbao e dell'Orchestra Sinfonica Basca, l'Euskalduna ha un ricco calendario di eventi.

Teatro Arriaga TEATRO
(944 79 20 36; www.teatroarriaga.com; Plaza Arriaga) La facciata barocca di questo teatro domina la spianata dell'Arenal, tra il Casco Viejo e il fiume. Il teatro ospita spettacoli di prosa e concerti di musica classica.

Shopping

Malmö ARTIGIANATO
(www.facebook.com/malmogallery; Calle Torre 7; 11-14 e 17-20 lun-ven, 11-14 sab) Il Malmö, dal nome della città svedese, propone meraviglio-

si articoli di design scandinavo che non troverete altrove. Date un'occhiata ai bellissimi zaini Ölend, alle stampe animali su legno di Ferm Living e alle colorate tazze smaltate di Öm Design. In questo negozio accogliente le scoperte non finiscono mai, grazie all'assortimento continuamente aggiornato di casalinghi, opere d'arte, giocattoli e persino qualche capo d'abbigliamento.

Ätakontu ABBIGLIAMENTO
(www.atakontu.es; Calle Jardines 8; 11-14 e 17-20.30 lun-sab) Due artisti locali specializzati nella produzione di tessuti hanno aperto questo negozietto, che ha destato un grande clamore in tutta la regione. La loro specialità sono le T-shirt di grande impatto, con disegni bizzarri e naïf (la testa di dinosauro è diventata una vera icona); tutti i capi sono prodotti in zona con cotone organico e in taglie uniche per uomo e donna. Essendo prodotte in numero limitato, difficilmente vi capiterà di vederne altrove.

Mercado de la Ribera MERCATO
(www.mercadodelaribera.net; Calle de la RIbera; 8-14.30 lun e sab, 8-14 e 17-20 mar-ven) Affacciato sul fiume, il Mercado de la Ribera è un vasto mercato alimentare frequentato da molti importanti chef della città, che vi si recano nelle prime ore del mattino per acquistare frutta e verdura fresche. Se non avete voglia di fare un picnic, non perdetevi il fantastico assortimento di *pintxos* servito ai banconi del piano superiore (aperti fino alle 22); sia all'interno sia all'esterno sono inoltre disponibili tavoli con posti a sedere.

La Bendita GASTRONOMIA
(www.labenditabilbao.com; Carrera de Santiago 1; 10.30-14 e 16.30-20.30 lun-sab, 12-14.30 e 18.30-20.30 dom) Situato accanto alla cattedrale, questo negozio è il più piccolo di Bilbao, ma merita decisamente una visita per le sue prelibatezze provenienti quasi esclusivamente dai Paesi Baschi: cioccolato, foie gras, acciughe, vari tipi di olio d'oliva, pâté e bevande con cui riempire la vostra valigia all'inverosimile, come il *patxaran* (liquore a base di prugnolo) e il Txakoli.

Nukak Bilbao MODA E ACCESSORI
(www.facebook.com/nukakbilbao; Calle Correo 25; 11-14.30 e 17-20.30 lun-sab) Questo negozietto alla moda propone articoli di streetwear ecologici perché interamente realizzati con materiali di riciclo: colorate cartelle prodotte con vecchi manifesti pubblicitari, eleganti zaini fatti con copertoni di camion, cinture

TESSERE BARIK

Potrete risparmiare sui trasporti acquistando una tessera Barik al costo di €3 presso una delle biglietterie automatiche, ricaricarla usando una carta di credito (a partire da €5) e usarla per viaggiare su tutta la rete della metropolitana, dei tram e degli autobus. La stessa tessera può essere usata da più persone; l'acquisto diventa conveniente dopo cinque viaggi. Ai distributori automatici della metropolitana sono inoltre disponibili biglietti singoli.

appariscenti realizzate con quelli che un tempo erano manichette antincendio e vecchie camere d'aria di biciclette trasformate in portafogli. Lo stile è colorato e audace, e gli articoli sapranno sicuramente attirare l'attenzione.

Informazioni

Il simpatico personale degli uffici turistici di Bilbao è molto disponibile, ben informato e – soprattutto – entusiasta della propria città. In tutti gli uffici troverete la pubblicazione bimensile gratuita *Guía Bilbao,* che contiene l'elenco degli eventi in programma in città, oltre a consigli sui ristoranti, sui bar e sulla vita notturna.

Nel modernissimo **ufficio turistico principale** (944 79 57 60; www.bilbaoturismo.net; Plaza Circular 1; 9-21;), aperto di recente, troverete connessione wi-fi gratuita, computer touch screen per avere informazioni e – soprattutto – alcuni impiegati in grado di rispondere a tutte le vostre domande (prendete un numero e mettetevi in fila). L'ufficio turistico ha sedi anche all'**aeroporto** (944 03 14 44; www.bilbaoturismo.net; Aeroporto di Bilbao; 9-21) e al **Museo Guggenheim Bilbao** (www.bilbaoturismo.net; Alameda Mazarredo 66; 10-19 lug-agosto, fino alle 15 dom set-lug).

Per/da Bilbao

AEREO

L'**aeroporto** di Bilbao (BIO; 902 404 704; www.aena.es; Loiu;) si trova a Loiu, nei pressi di Sondika, 12 km a nord-est del centro. Bilbao è servita da numerose compagnie aeree internazionali; tra quelle low cost, **EasyJet** (www.easyjet.com) e **Vueling** (www.vueling.com) consentono di raggiungere il maggior numero di città.

AUTOBUS

La principale stazione degli autobus, **Termibus** (944 39 50 77; www.termibus.es; Gurtubay 1, San Mamés), si trova a ovest del centro. Da qui partono con regolarità mezzi per le seguenti città:

DESTINAZIONE	TARIFFA (€)	DURATA (H)
Barcellona	36-52	7-8½
Biarritz (Francia)	12-20	3
Logroño	10-14	2¾
Madrid	32-43	4½-5½
Oñati	7	1¼
Pamplona	15	2-2½
San Sebastián	7-12	1¼
Santander	7-15	1¼
Vitoria	9	1½

Gli autobus della compagnia Bizkaibus servono tutti i centri rurali dei Paesi Baschi, tra cui le località costiere di Mundaka e Gernika (€2,50). La Euskotren serve Lekeitio (€6,65).

Se siete diretti a San Sebastián dall'aeroporto di Bilbao, troverete un servizio diretto di autobus che parte dall'aerostazione ogni ora tra le 6.45 e le 23.45 (€17, 1 h 15 min).

TRENO

La **stazione ferroviaria Abando** (902 43 23 43; Plaza Circular 2) si trova sulla sponda opposta del fiume rispetto a Plaza Arriaga e al Casco Viejo. Questa stazione è servita da treni frequenti per le seguenti destinazioni:

DESTINAZIONE	TARIFFA (€)	DURATA (H)
Barcellona	a partire da 27	6¾
Burgos	a partire da 12	3
Madrid	a partire da 27	5-7
Valladolid	a partire da 21	4

Nei pressi si trova la **stazione ferroviaria Concordia** (Calle Bailén 2), con la sua bella facciata liberty in ferro battuto e piastrelle. Questa stazione viene usata dalla **Renfe Feve** (www.renfe.com/viajeros/feve), parte della linea ferroviaria statale Renfe, con treni che procedono verso ovest fino alla Cantabria. Tutti i giorni partono tre treni piuttosto lenti per Santander (a partire da €9, 3 h) dove è possibile cambiare treno per raggiungere diverse località delle Asturie.

Dalla **stazione ferroviaria Atxuri** (944 01 99 00; Calle Atxuri 6) situata pochi passi a monte del Casco Viejo, partono ogni 30 minuti i treni **Eusko Tren/Ferrocarril Vasco** (www.euskotren.es) per le seguenti destinazioni:

DESTINAZIONE	TARIFFA (€)	DURATA (H)
Bermeo	3,40	1½
Gernika	3,40	1
Mundaka	3,40	1½

Trasporti urbani

PER/DALL'AEROPORTO

L'**autobus per l'aeroporto** (Bizkaibus A3247; €1,50) parte da una banchina situata nell'estremità destra uscendo dall'area arrivi dell'aeroporto. Attraversa la parte nord-occidentale della città, superando il Museo Guggenheim Bilbao, ferma in Plaza de Federico Moyúa e fa capolinea al Termibus (stazione degli autobus). Parte dall'aeroporto ogni 20 minuti in estate e ogni 30 minuti in inverno dalle 6.20 alle 24. C'è anche un autobus diretto che dall'aeroporto va a San Sebastián (€17, 1 h 15 min), in servizio dalle 7.45 alle 23.45. Una corsa in taxi dall'aeroporto al Casco Viejo può costare da €25 a €35, a seconda del traffico.

METROPOLITANA

In tutte le zone più importanti di El Ensanche e del Casco Viejo troverete diverse stazioni della metropolitana. Il prezzo del biglietto va da €1,60 a €1,90 (da €0,90 a €1,20 con la tessera Barik), a seconda della distanza percorsa. Le linee della metropolitana raggiungono la costa settentrionale da numerose stazioni situate su entrambe le sponde del fiume, permettendo così di visitare facilmente le spiagge più vicine a Bilbao.

TRAM

La linea tranviaria Eusko Tren è utilissima sia agli abitanti della città sia ai viaggiatori, in quanto fa la spola tra Basurtu, nella parte sud-occidentale della città, e la stazione ferroviaria Atxuri, con numerose fermate lungo il percorso, tra cui alla stazione Termibus, al Museo Guggenheim Bilbao e al Teatro Arriaga vicino al Casco Viejo. I biglietti costano €1,50 (€0,73 con la tessera Barik) e devono essere convalidati alla macchinetta collocata accanto al distributore di biglietti prima di salire sul mezzo.

Dintorni di Bilbao

Gernika

POP. 16.900

Divenuta sinonimo delle atroci violenze perpetrate durante la guerra civile, nel 1937 Gernika (Guernica, in spagnolo) fu rasa al suolo da un devastante bombardamento. I tragici eventi di quel giorno di aprile lasciarono un segno profondo nell'identità della cittadina. Dopo la guerra, Gernika venne ricostruita in tempi brevi e oggi il centro e i suoi stretti vicoli, pur essendo privi di edifici storici, sono incredibilmente vivaci. Incontrerete alcuni interessanti musei dedicati al bombardamento e alla tenacia della cultura basca nei secoli. Grazie anche alla presenza di alcuni ottimi *pintxos* bar, Gernika merita decisamente una visita in giornata.

Che cosa vedere

Museo de la Paz de Gernika MUSEO

(Museo della Pace di Gernika; 946 27 02 13; www.museodelapaz.org; Plaza Foru 1; interi/bambini

IL BOMBARDAMENTO DI GERNIKA

I motivi per cui Franco volle distruggere Gernika (Guernica) sono piuttosto evidenti. La guerra civile infuriava e la seconda guerra mondiale incombeva all'orizzonte. L'esercito nazionalista di Franco stava avanzando attraverso la Spagna, ma i baschi – che avevano un proprio governo regionale autonomo costituito da sostenitori della sinistra e da nazionalisti baschi – erano su posizioni opposte, e Gernika era l'ultima città che separava i franchisti dalla conquista di Bilbao. Quello che è più difficile da comprendere è il coinvolgimento di Hitler, ma molti ritengono che i nazisti volessero testare l'efficacia dei bombardamenti mirati a terrorizzare la popolazione civile così che, quando Franco gli chiese aiuto, Hitler acconsentì di buon grado.

La mattina del 26 aprile 1937, gli aeroplani della Legione Condor di Hitler sorvolarono ripetutamente la città e diedero una dimostrazione del nuovo concetto di bombardamento a tappeto. Nel giro di poche ore la città fu rasa al suolo e molti abitanti furono uccisi o feriti. Il numero esatto delle vittime resta difficile da quantificare: le stime vanno da qualche centinaio a più di 1000. Secondo il Museo de la Paz de Gernika (p296), circa 250 civili furono uccisi e diverse centinaia rimasero ferite. Quello che rende questo bombardamento ancora più sconvolgente è il fatto che non era la prima volta che si verificava un evento simile, in quanto pochi giorni prima la vicina città di Durango aveva subito la stessa sorte, ma il mondo si era rifiutato di credere alla notizia.

Oltre a bloccare l'avanzata di Franco verso Bilbao, Gernika fu scelta come bersaglio anche per il valore simbolico che aveva per i baschi. Il villaggio era la sede più antica della democrazia basca e il luogo in cui, dal Medioevo fino al 1876, il Parlamento basco si era riunito all'ombra di una quercia ritenuta sacra. Oggi della pianta originale non resta che un troncone, ma l'Albero di Gernika vive nelle forme di una giovane quercia.

La tragedia di Gernika acquisì risonanza internazionale grazie all'iconico dipinto di Picasso *Guernica*, divenuto un simbolo delle violenze compiute nel XX secolo. Una copia del quadro è appesa nell'ingresso della sede centrale delle Nazioni Unite di New York, mentre l'originale è esposto nel Centro de Arte Reina Sofía di Madrid. A Gernika troverete una copia del dipinto a grandezza naturale, realizzata con piastrelle di ceramica, esposta su un muro lungo Calle Pedro Elejalde, vicino al Museo de la Paz de Gernika.

€5/3, dom ingresso libero; 🕒10-19 mar-sab, 10-14 dom marzo-set, 10-14 e 16-18 mar-sab, 10-14 dom ott-feb, chiuso gen) Non mancate di visitare questo museo, in cui supporti audiovisivi illustrano senza enfasi gli orrori provocati dalle guerre nei Paesi Baschi e in tutto il mondo. Oltre a ricreare un commovente quadro degli eventi che caratterizzarono quel famigerato giorno di aprile, il museo affronta il tema della pace e della riconciliazione riportando il punto di vista illuminante di personaggi di rilievo, come il Dalai Lama, Adolfo Pérez Esquivel e altri ancora.

Museo de Euskal Herría MUSEO
(📝946 25 54 51; Allende Salazar 5; interi/bambini €3,50/1,75; 🕒10-14 e 16-19 mar-sab, 10.30-14.30 dom) Allestito nel meraviglioso Palacio de Montefuerte, risalente al Settecento, questo museo contiene una vasta esposizione dedicata alla storia basca, comprendente mappe antiche, incisioni e una serie di altri documenti e ritratti. Gli ultimi due piani, i più interessanti, affrontano le ricche tradizioni culturali della regione, con mostre dedicate alla danza, al folklore, alla mitologia e agli sport.

Parque de los Pueblos de Europa PARCO
(Allende Salazar) Il Parque de los Pueblos de Europa ospita una **scultura** di Henry Moore dalle tipiche forme curvilinee e un'opera di dimensioni monumentali del celebre scultore basco Eduardo Chillida. Dal parco si può raggiungere la bella **Casa de Juntas**, dove dal 1979 si riunisce il governo provinciale. Nei pressi si trova l'**Albero di Gernika**, sotto il quale il Parlamento basco si riunì dal Medioevo fino al 1876.

Cuevas de Santimamiñe GROTTE
(📝944 65 16 57; www.santimamiñe.com; interi/bambini €5/3; 🕒10-17.30 metà apr-metà ott, 10-13 mar-dom metà ott-metà apr) Le pareti di questo sistema di grotte, situato a breve distanza da Gernika in direzione nord-est, sono decorate da una cinquantina di pittografie neolitiche raffiguranti bisonti, cavalli, rinoceronti e altri animali. Tenete però presente che quelle esposte sono solo riproduzioni degli originali.

Le visite guidate si svolgono all'inizio di ogni ora e durano 90 minuti. Telefonate per prenotare una guida che parli inglese.

Pasti

A Gernika troverete molti bar che propongono ottimi *pintxos*, soprattutto lungo Calle Pablo Picasso e nelle vie traverse. Chiedete informazioni all'ufficio turistico riguardo la 'Ruta del Pintxo', un pass che, al costo di €9,90, vi consentirà di ordinare otto diversi *pintxos* scegliendo tra i 17 bar convenzionati, oltre a una mappa per individuarli.

Auzokoa PINTXOS €
(Calle Pablo Picasso 5; pintxos a partire da €2; 12-15.30 e 19-22.30) Nel cuore di Gernika, lungo il vicolo in cui si concentra il maggior numero di ristoranti, Auzokoa prepara alcuni tra i migliori *pintxos* della città.

Informazioni

Gestito da personale cordiale che parla diverse lingue, l'**ufficio turistico** (946 25 58 92; www.gernika-lumo.org; Artekalea 8; 10-14 e 16-19 lun-sab, 10-14 dom apr-ott, 10-14 e 16-18 lun-ven, 10-14 sab e dom nov-marzo) fornisce informazioni su Gernika e i luoghi d'interesse della zona.

Per/da Gernika

Gernika è facilmente raggiungibile in giornata da Bilbao con un treno ET/FV in partenza dalla stazione Atxuri (€3,40, 1 h). I treni partono ogni 30 minuti, mentre la tratta è servita anche da autobus.

Costa basca centrale

Il tratto costiero che collega Bilbao a San Sebastián è uno splendido percorso tra spettacolari paesaggi marini che, caletta dopo caletta, si estende lungo un susseguirsi di onde baciate dal sole e campi verdeggianti, che si interrompono bruscamente dove le scogliere si inabissano in mare. Sebbene molti visitatori sostino in questa zona soltanto qualche giorno, la costa basca centrale offre numerose opportunità di svago che vi consentiranno di riempire un'intera settimana, tra passeggiate sulle splendide spiagge, indimenticabili camminate lungo la costa frastagliata e visite a luoghi d'interesse storico, dalle formazioni rocciose risalenti a 110 milioni di anni fa a un avveniristico museo dedicato all'alta moda.

Mundaka

POP. 1880

Considerata universalmente la patria del miglior break sinistro d'Europa, Mundaka è una leggenda tra i surfisti di tutto il mondo. Le onde si frangono su un banco di sabbia generato dal deflusso del Río Urdaibai e, nelle giornate migliori, si formano alte onde sinistre, che proseguono per centinaia di metri. Fantastica per i surfisti più esperti, Mundaka è invece sconsigliata ai principianti che vogliono prendere confidenza con le onde.

Sebbene oggi sia una località incentrata sul surf, Mundaka rimane un tipico porto basco, con una graziosa piazza principale e una bella zona portuale.

Che cosa vedere

Playa de Laida SPIAGGIA
La meravigliosa spiaggia dorata di Laida è la cornice ideale per una giornata all'insegna del divertimento nei dintorni di Mundaka. Lunga 1 km, questa suggestiva spiaggia si trova appena oltre l'estuario del fiume ed è raggiungibile grazie a un regolare servizio di traghetti gestito da **Urdai Ferry** (622 222919; http://urdaiferry.com; Muelle de Txorrokopunta; andata e ritorno €4; 10-20 giu-set, 10-20 sab, dom e giorni festivi ott-mag). Nel punto in cui le acque incontrano la sabbia, il fondale è piuttosto basso e perfetto per i bambini. Spingendovi verso il largo troverete alcuni ottimi break per il surf.

Pernottamento e pasti

Hotel Atalaya HOTEL €€
(946 17 70 00; www.atalayahotel.es; Kalea Itxaropena 1; singole/doppie €100/130; P) Questo sontuoso albergo si trova in un magnifico edificio antico nei pressi del lungomare e dispone di camere ben arredate, molte delle quali dotate di una terrazza rivolta verso il mare. L'ottima posizione e il personale cordiale che parla inglese lo rendono una sistemazione valida (prenotate con largo anticipo).

El Puerto CAFFÈ €
(Portu 1; piattini €6-12; 11-22) L'ombreggiata terrazza dell'Hotel El Puerto, un imponente edificio bianco e blu affacciato sul porto, costituisce il posto ideale in cui fermarsi a bere un caffè o un bicchiere di vino o a mangiare un boccone.

Informazioni

Potrete reperire informazioni sulla zona presso il piccolo **ufficio turistico** (946 17 72 01; www.mundaka.org; Kepa Deuna; 10.30-13-30 e 16-19 mar-sab, 11-14 dom) vicino al porto.

Per/da Mundaka

Gli autobus e i treni ET/FV che prestano servizio tra Bilbao e Bermeo (€3,20, 1 h) fermano anche

a Mundaka. Potete anche prendere un autobus Bizkaibus in partenza da Bilbao (€2,50, 1 h).

Lekeitio

POP. 7200

La vivace Lekeitio è una località davvero fantastica. L'incantevole nucleo centrale si sviluppa intorno alla tardo-gotica Basílica de Santa María de la Asunción, una chiesa esageratamente grande e un po' fuori luogo, e all'animato porto con vecchie e colorate case in legno e muratura, alcune delle quali ospitano ottimi ristoranti di pesce e *pintxos* bar. Per la maggior parte dei visitatori l'attrattiva principale è tuttavia costituita dalle due spiagge; quella situata appena a est del fiume, con un piccolo isolotto roccioso al largo, è una delle più belle dei Paesi Baschi. Sotto molti aspetti Lekeitio è una versione in miniatura di San Sebastián, ma almeno per ora resta una località di villeggiatura alla buona, frequentata soprattutto da spagnoli e francesi.

Che cosa vedere

Isla de San Nicolás ISOLA

Una delle principali attrattive di Lekeitio è l'isolotto roccioso (Garraitz, in basco) situato appena al largo della spiaggia principale, Playa Isuntza. Quando si abbassa la marea, un percorso lastricato affiora dall'acqua permettendo ai visitatori di raggiungere l'isolotto a piedi e di percorrere un sentiero lungo 200 m fino alla cima per ammirare la spiaggia. Tenete d'occhio la marea, per evitare di dover tornare a nuoto! All'ufficio turistico (p299) sono affissi gli orari delle maree.

Pernottamento e pasti

★ **Hotel Zubieta** BOUTIQUE HOTEL €€

(946 84 30 30; www.hotelzubieta.com; Atea; singole/doppie a partire da €95/110; P) Questo incantevole boutique hotel dall'atmosfera romantica, situato a 10 minuti di cammino dal centro, è pieno di cimeli della vita dell'alta società del XVIII secolo. È circondato da graziosi giardini fioriti e da ciliegi, che in primavera si riempiono di fiori.

Hotel Metrokua HOTEL €€

(946 84 49 80; www.metrokua.com; Playa de Karraspio; singole/doppie €96/120;) Affacciato sulla spiaggia di Karraspio, l'accogliente Hotel Metrokua dispone di nove camere piccole ma luminose, con pavimenti in legno e piccoli frigoriferi. Le migliori hanno accesso a una terrazza comune con vista sul litorale lambito dalle onde. Si trova circa 1,3 km (o 20 minuti a piedi) dal centro.

Taberna Bar Lumentza PINTXOS €

(www.lumentza.com; Buenaventura Zapirain 3; pintxos €2-5; 12-15.30 e 19-22.30 mar-dom) Molto apprezzato dalla gente del posto, questo *pintxos* bar alla buona si trova in posizione defilata nelle vie secondarie. Vi consigliamo di non perdervi il polpo alla *plancha* (griglia), il gustoso merluzzo *pil-pil* (un'emulsione di aglio e olio d'oliva) e le squisite acciughe, da accompagnare con un bicchiere o due di vino.

★ **Mesón Arropain** CUCINA DI MARE €€€

(946 84 03 13; Iñigo Artieta Etorbidea 5; portate principali €20-25, pesce €48-62 al kg; 13.30-15.30 e 20.30-22.30) Situato circa 1 km a sud del centro, questo ristorante dall'aspetto invitante ma al contempo informale serve la miglior cucina di pesce della zona. Lo chef mette in risalto i pregiati ingredienti creando piatti semplici ma presentati con grande cura. Potrete cominciare ordinando un saporito piatto di vongole o l'insalata di pomodoro e guacamole, per continuare con rombo alla griglia, orata o rana pescatrice. L'assortimento di vini è eccellente.

Informazioni

Fate una sosta all'**ufficio turistico** (946 84 40 17; Plaza Independencia; 10-14 e 16-20) nella piazza principale per informazioni sulle visite della Città Vecchia da fare in autonomia.

Per/da Lekeitio

Gli autobus Bizkaibus A3512 diretti a Lekeitio (€3,30, 1 h 30 min) partono tutte le ore dal Termibus di Bilbao. Ci sono anche autobus più lenti che fanno tappa a Gernika ed Elantxobe (2 h).

VALE IL VIAGGIO

SAN JUAN DE GAZTELUGATXE

Lungo la strada che collega le cittadine di Bakio e di Bermeo si trova una delle località più fotografate della costa basca, la piccola isola di **San Juan de Gaztelugatxe**. Unito alla terraferma da una breve strada rialzata, questo isolotto è sormontato da un **eremo** (11-18 mar-sab, 11-15 dom lug e agosto). L'isola prende il nome da san Giovanni Battista, che secondo la tradizione locale vi si recò in visita. I fan di *Trono di Spade* riconosceranno questo posto, usato come location nella settima stagione.

Ci sono anche autobus che raggiungono San Sebastián (€6,85, 1 h 30 min) quattro o cinque volte al giorno.

Tenete presente che trovare parcheggio in estate è quasi impossibile. Se i parcheggi agli ingressi della città fossero pieni, troverete altri posti sulla strada che conduce verso il Faro de Santa Catalina.

Getaria

POP. 2.820

Il grazioso villaggio medievale di Getaria è una comunità di pescatori che sembra lontana anni luce dalla vicina e cosmopolita San Sebastián: il posto ideale per chi desidera farsi un'idea della cultura basca della costa. Questo antico villaggio digrada dolcemente fino a un minuscolo porto e a una piccola ma incantevole spiaggia, quasi completamente protetta dalle forti correnti dell'Atlantico. La possibilità di fare il bagno nell'oceano la rende perfetta per le famiglie.

Alla fine del porto si trova un'isola boscosa chiamata El Ratón ('Il Topo'), per la sua presunta somiglianza con un topo (più facile da notare dopo aver bevuto qualche bicchiere di vino). Forse è stato proprio questo topo gigante a incoraggiare il personaggio più celebre della città, il marinaio Juan Sebastián Elcano, a prendere parte al viaggio che lo fece diventare il primo uomo a navigare intorno al mondo dopo la morte del capitano della sua nave, Magellano, avvenuta a metà della spedizione.

Che cosa vedere

★Cristóbal Balenciaga Museoa MUSEO

(☎943 00 88 40; www.cristobalbalenciagamuseoa.com; interi/studenti €10/7; ⏲10-20 lug e agosto, 10-19 mar-dom marzo-giu e set-ott, 10-15 mar-dom nov-feb) Nonostante Getaria sia famosa principalmente per il sole, le spiagge e la cucina di mare, non perdete l'occasione di visitare il Cristóbal Balenciaga Museoa. Originario di Getaria, Balenciaga divenne uno dei principali stilisti degli anni '50 e '60, e questo interessante museo espone alcune delle sue creazioni di moda più famose.

Pernottamento e pasti

Hotel Itxas-Gain HOTEL €€

(☎943 14 10 35; www.hotelitxasgain.com; St San Roque 1, Getaria; singole €50, doppie €70-125; 🅿📶) Situato a pochi passi dalle due spiagge, l'Hotel Itxas-Gain ha un ottimo rapporto qualità-prezzo e dispone di camere di vario tipo, alcune delle quali con piccoli balconi e vasche con idromassaggio affacciate sull'oceano. Tempo permettendo, la prima colazione (€6) viene servita nel tranquillo giardino.

Pensión Getariano GUESTHOUSE €€

(☎943 14 05 67; www.pensiongetariano.es; Calle Herrerieta 3, Getaria; singole €40-75, doppie €55-95; 🅿📶) Un incantevole edificio color giallo pallido, con balconi fioriti e camere dotate di ogni comfort. Si trova in fondo alla strada principale che attraversa la cittadina, e dunque in ottima posizione a pochi passi dalle vie acciottolate del centro storico.

Txoko Getaria CUCINA DI MARE €€

(☎943 14 05 39; http://txokogetaria.com; Calle Katrapona 5; portate principali €17-21, pesce alla griglia €40-70 al kg; ⏲12.30-16 e 19.30-23.30) Affacciato sulla spiaggia, questo arioso locale è molto apprezzato per i suoi piatti a base di pesce fresco, come l'orata, il rombo e la passera di mare, preparati sulla griglia di fronte al ristorante. Anche il risotto ai frutti di mare è squisito, così come il riso nero all'aioli e calamari. Telefonate per prenotare un tavolo all'aperto.

Per/da Getaria

Dalla stazione degli autobus di San Sebastián partono mezzi regolari per Getaria (€2,45, 1 h). La fermata degli autobus si trova lungo la strada principale, di fronte all'ufficio turistico, al margine del centro storico e a pochi passi dal porto (ai piedi della collina) e dal museo Balenciaga (in salita).

San Sebastián

POP. 186.100

Incorniciata da spiagge dorate e colline verdeggianti, San Sebastián (Donostia in basco) possiede un fascino indiscutibile grazie alla straordinaria scena gastronomica, ai magnifici edifici e al fitto calendario di eventi culturali. I suoi abitanti amano la bella vita e, con le stelle Michelin che sembrano cadere direttamente dal cielo sui suoi ristoranti e una cultura di *pintxos* quasi senza rivali nel resto della Spagna, San Sebastián compare spesso in cima alla classifica delle capitali gastronomiche mondiali.

Altrettanto invitante è la vita di spiaggia che si può condurre in estate. Per posizione, aspetto e atmosfera, Playa de la Concha non è inferiore alle più belle spiagge cittadine d'Europa. Playa de la Zurriola è frequentata da un gran numero di surfisti e amanti della tintarella. Quando poi il sole cala su un'altra torrida giornata estiva, seduti davanti a un cocktail e a un artistico piatto di *pintxos* vi

renderete conto che sì, anche voi avete perso la testa per San Sebastián.

La città può essere suddivisa in tre zone principali. La vivace Parte Vieja (Città Vecchia) si estende ai piedi del Monte Urgull, il promontorio orientale della baia; in questa zona si trovano i *pintxos* bar più frequentati e le strutture ricettive economiche. A sud della Parte Vieja si trova il quartiere commerciale e dello shopping, l'Área Romántica, con i suoi begli edifici di fine Ottocento che si estendono da dietro Playa de la Concha fino alle sponde del Río Urumea. Sulla sponda orientale del fiume c'è il quartiere di Gros, una zona piacevole e sempre più alla moda che, grazie alla sua atmosfera rilassata e alla spiaggia per surfisti, costituisce una gradevole alternativa alla sponda occidentale del fiume, decisamente più turistica.

Che cosa vedere

★Playa de la Concha SPIAGGIA

(Paseo de la Concha) Playa de la Concha e il suo prolungamento occidentale, Playa de Ondarreta, corrispondono esattamente a come dovrebbe essere la spiaggia cittadina ideale e rientrano senza dubbio nel novero delle più belle spiagge urbane d'Europa. Nei lunghi mesi estivi questa zona è pervasa da un'atmosfera di festa perenne, con migliaia di gente in forma e abbronzata distesa sulla sabbia. Fare il bagno in queste acque è quasi sempre sicuro.

★Aquarium ACQUARIO

(www.aquariumss.com; Plaza Carlos Blasco de Imaz 1; interi/bambini €13/6,50; ⏲10-21 lug e ago-sto, 10-20 lun-ven, 10-21 sab e dom Pasqua-giu e set, 10-19 lun-ven, fino alle 20 sab e dom ott-Pasqua) Nell'eccellente acquario della città potrete rabbrividire di fronte a enormi squali o stupirvi per le fluorescenti meduse in perenne movimento. Le attrattive principali sono costituite dalle vasche grandi come schermi del cinema, dedicate alle profondità oceaniche e alla barriera corallina, e dalla lunga galleria, nella quale nuotano i mostri degli abissi. C'è anche una sezione museale dedicata alla navigazione marittima. Per la visita, calcolate almeno un'ora e mezzo.

★Parque de Cristina Enea PARCO

(www.cristinaenea.eus/es/inicio; Paseo Duque de Mandas; ⏲8-21 mag-set, 9-19 ott-apr) Fatto realizzare dal duca di Mandas in onore della moglie, il Parque de Cristina Enea è uno dei luoghi preferiti dagli abitanti di San Sebastián per rifugiarsi nel verde. È il parco formale più bello della città e ospita piante ornamentali, anatre, pavoni e ampi prati. Chi ama passeggiare rimarrà incantato dai sentieri alberati, che passano fra alte sequoie rosse e un meraviglioso cedro del Libano.

San Telmo Museoa MUSEO

(✆943 48 15 80; www.santelmomuseoa.com; Plaza Zuloaga 1; interi/studenti/bambini €6/3/gratuito, ingresso libero mar; ⏲10-20 mar-dom) Considerato uno dei musei più belli dei Paesi Baschi, San Telmo Museoa ospita una collezione di opere che approfondisce la storia e la cultura basca offrendo numerosi spunti di riflessione. Le mostre sono all'interno di un convento ristrutturato risalente al XVI secolo e in una nuovissima ala all'avanguardia, che si fonde alla perfezione con il Monte Urgull e la vegetazione sullo sfondo. L'esposizione va da manufatti antichi ad audaci opere di arte contemporanea, oltre ad alcune straordinarie mostre temporanee.

Isla de Santa Clara ISOLA

Situata circa a 700 m da Playa de la Concha, quest'isola può essere raggiunta con le **barche** (✆943 00 04 50; www.motorasdelaisla.com; Lasta Plaza; barche normali/con fondo in vetro €4/6,50; ⏲10-20 giu-set) che partono ogni 30 minuti dal porto di pesca in estate. Con la bassa marea affiora una spiaggetta ed è possibile percorrere i boscosi sentieri dell'isola fino a raggiungere un piccolo faro. Sull'Isla de Santa Clara troverete alcuni tavoli da picnic e un semplice caffè.

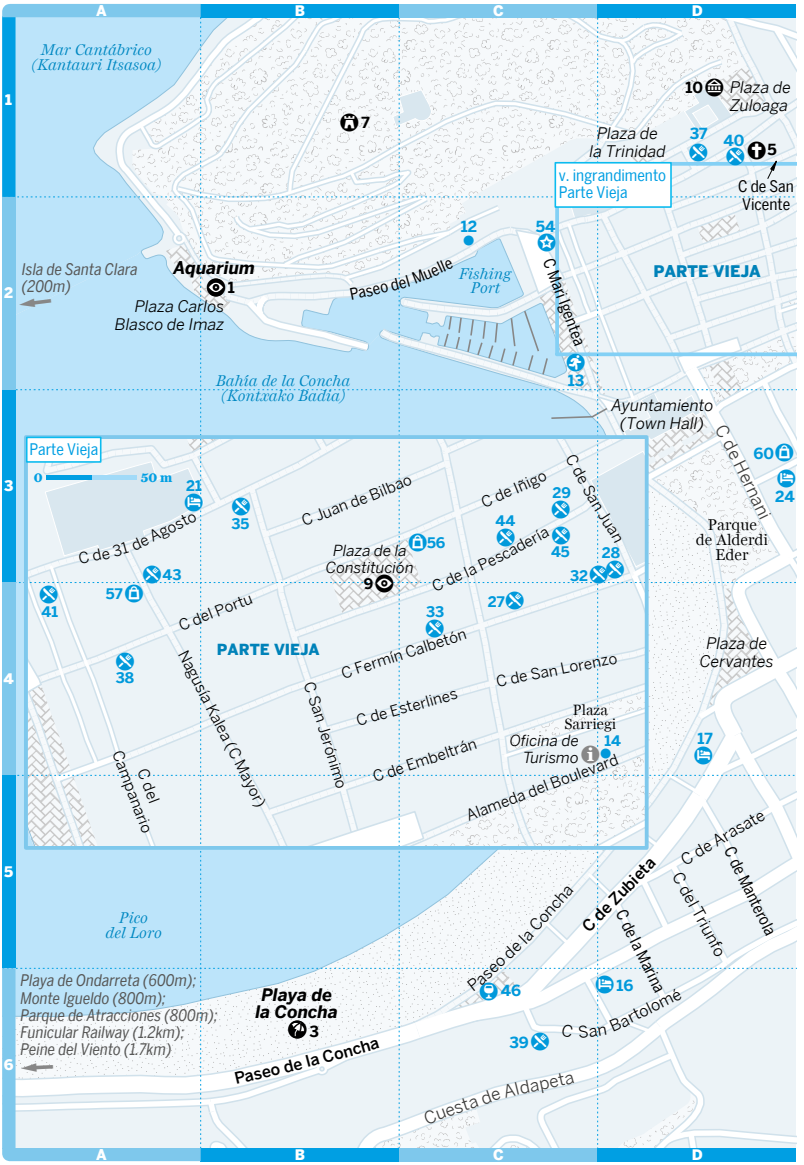
Monte Igueldo PUNTO PANORAMICO

(www.monteigueldo.es; ⏲10-21 lun-ven, fino alle 22 sab e dom lug e agosto, 10-19 lun-ven, fino alle 20 sab e dom giu e set; orario ridotto nel resto dell'anno) I panorami che si possono ammirare dalla sommità del Monte Igueldo, situato poco a ovest della città, vi faranno sentire come un falco che volteggia sopra Bahía de la Concha, la costa e i monti circostanti. Il mezzo migliore per salirvi è la vecchia **funicolare** (www.monteigueldo.es; Plaza del Funicular; andata e ritorno interi/bambini €3,15/2,35; ⏲10-21 giu-agosto, orario ridotto nel resto dell'anno) che raggiunge il **Parque de Atracciones** (✆943 21 35 25; www.monteigueldo.es; Paseo de Igeldo; ⏲10-21 lun-ven, fino alle 22 sab e dom lug e agosto, 10-19 lun-ven, fino alle 20 sab e dom giu e set; orario ridotto nel resto dell'anno), un piccolo parco a tema vecchio stile in cima alla collina. Gli orari di apertura variano nell'anno; consultate il sito web per maggiori dettagli.

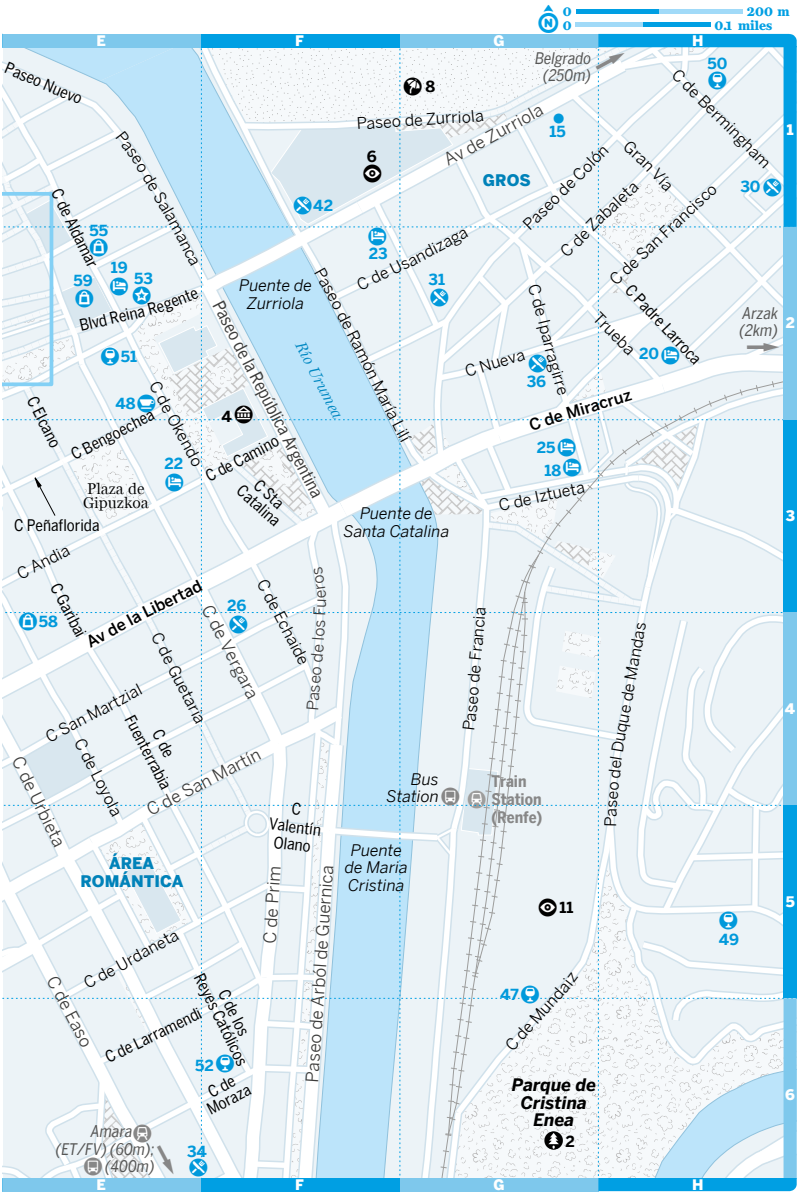
Tabakalera CENTRO CULTURALE

(Centro Internazionale di Cultura Contemporanea; ✆943 11 88 55; www.tabakalera.eu; Andre

San Sebastián



Zigarrogileak Plaza 1; 12-20 mar-gio, fino alle 21 ven, 10-21 sab, 10-20 dom) Questo spazio culturale è una delle attrazioni di San Sebastián più recenti e apprezzate. Situato all'interno di un'ex fabbrica di tabacco di 90 anni fa riconvertita con estremo gusto e invasa dalla luce del sole, è un punto di riferimento per le arti, il design e le attività culturali, come per esempio il Basque Film Archive, la Fondazione Kutxa e diverse gallerie d'arte e aziende innovative. I visitatori troveranno inoltre una sala



espositiva, un cinema e un fitto programma di seminari, laboratori, dibattiti e altre attività culturali. Al Tabakalera gli appuntamenti non mancano; verificate il programma online oppure fermatevi di persona per dare un'occhiata.

Peine del Viento

SCULTURA

Simbolo della città, la scultura *Peine del Viento* (Pettine del Vento), situata all'estremità occidentale di Bahía de la Concha, sotto il Monte Igueldo, è opera del celebre sculture basco Eduardo Chillida e dell'architetto Luis Peña

San Sebastián

Da non perdere

1 Aquarium B2
2 Parque de Cristina Enea G6
3 Playa de la Concha B6

Che cosa vedere

4 Hotel Maria Cristina F2
5 Iglesia de San Vicente D1
6 Kursaal F1
7 Monte Urgull B1
8 Playa de Zurriola G1
9 Plaza de la Constitución B3
10 San Telmo Museoa D1
11 Tabakalera G5

Attività, corsi e tour

12 Catamarán Ciudad San Sebastián C2
Mimo San Sebastián ..... (v. 4)
13 Motoras de la Isla C2
14 Pintxos of San Sebastián D4
15 Pukas Surf Eskola G1

Pernottamento

16 Hostal Alemana D6
17 Hotel de Londres y de Inglaterra D4
Hotel Maria Cristina ..... (v. 4)
18 Pensión Aida G3
19 Pensión Aldamar E2
20 Pensión Altair H2
21 Pensión Amaiur A3
22 Pensión Joakina E3
23 Pensión Kursaal F2
24 Pensión Peñaflorida D3
25 Welcome Gros G3

Pasti

26 Antonio Bar F4
27 Bar Borda Berri C4
28 Bar Goiz-Argi D3
29 Bar Nestor C3
30 Bergara Bar H1
31 Bodega Donostiarra G2
32 Bodegón Alejandro D3
33 Casa Urola C4
34 Chutney Gastrobar E6
35 Gandarias B3
36 Gerald's Bar G2
37 La Cuchara de San Telmo D1
38 La Fábrica A4
39 La Madame C6
40 La Viña D1
41 Restaurante Kokotxa A4
42 Restaurante Ni Neu F1
43 Sirimiri Atari Akademy A3
44 Txepetxa C3
45 Zeruko C3

Locali e vita notturna

46 Bataplan Disco C6
47 Dabadaba G5
48 Koh Tao E2
49 Le Bukowski H5
50 Mala Gissona Beer House H1
51 Museo del Whisky E2
52 Pub Drop F6
Terraza Ni Neu ..... (v. 42)

Divertimenti

53 Altxerri Jazz Bar E2
54 Etxekalte C2
Kursaal ..... (v. 6)

Shopping

55 Aitor Lasa E2
56 Alboka Artesanía C3
57 Kukuxumusu A4
58 Loreak Mendian E4
59 Mercado de la Bretxa E2
60 Perfumería Benegas D3

Ganchegui. L'opera è composta da enormi strutture in ferro ancorate a massi di granito rosa e distribuite in tre punti vicini. Le sue forme suggestive e misteriose vengono messe ulteriormente in risalto dalle onde sullo sfondo, che si susseguono lungo la costa.

Playa de Zurriola SPIAGGIA

Playa de Zurriola (o 'Zurri', come viene chiamata dalla gente del posto) si estende dal Kursaal al Monte Ulía, proprio di fronte alla zona di Gros, e si distingue per le fantastiche onde che attirano i surfisti da ogni parte del mondo. Le forti correnti non la rendono adatta alla balneazione, ma rimane comunque un luogo piacevole in cui trascorrere un po' di tempo e apprezzare i passatempi locali, che consistono fondamentalmente nel giocare a beach volley o a calcio e guardare il viavai della gente.

Monte Urgull CASTELLO

La vetta del Monte Urgull, sormontata dalle basse mura del Castillo de la Mota e da una grandiosa statua di Cristo, può essere raggiunta percorrendo un sentiero che inizia da Plaza de Zuloaga o da dietro l'acquario. I panorami sono magnifici e il parco ombreggia-

to che si attraversa salendo è il posto ideale per cercare rifugio dal trambusto cittadino.

Iglesia de San Vicente CHIESA
(Calle de San Vicente 3; ⏲9-13 e 17-20) Questa straordinaria chiesa situata in posizione dominante sulla Parte Vieja è considerata l'edificio più antico di San Sebastián. Le sue origini risalgono al XII secolo, ma fu ricostruita nel suo attuale stile gotico all'inizio del XVI secolo. L'alta facciata cela un ampio interno a volta, con un'elaborata pala d'altare dorata e un organo francese del XIX secolo. Davvero pregevoli sono anche i rosoni di vetro istoriato.

Plaza de la Constitución PIAZZA
Considerata una delle piazze cittadine più belle dei Paesi Baschi, Plaza de la Constitución si trova nel cuore del centro storico. Fu realizzata nel 1813 nel luogo dove esisteva già una piazza precedente. In passato fungeva da arena per le corride e i balconi delle case che la delimitano venivano affittati agli spettatori.

Kursaal EDIFICIO DI RILIEVO
(☎943 00 30 00; www.kursaal.eus; Zurriola Hiribidea 1) Progettato da Rafael Moneo, il Kursaal è uno degli edifici più amati e degni di nota della città. Questa struttura, che consiste in due cubi di vetro trasparente e funge da centro culturale e per convegni, fu progettata con l'intento di rappresentare due pietre su una spiaggia. Nel corso dell'anno il centro ospita un fitto programma di eventi musicali e culturali.

Attività e tour

Mimo San Sebastián GASTRONOMIA
(☎943 42 11 43; http://sansebastian.mimofood.com; Calle Camino 1; ⏲9-20 lun-ven, 9-13 e 16-20 sab e dom) Il raccomandatissimo Mimo San Sebastián organizza assaggi di *pintxos* (a partire da €95) e corsi di cucina (a partire da €165) in città e nei dintorni, oltre a degustazioni di vini (a partire da €60). Le lezioni di cucina si svolgono sul lato opposto della strada presso l'**Hotel Maria Cristina** (☎943 43 76 00; www.hotel-mariacristina.com/en; Paseo de la República Argentina 4), che ospita anche un negozio di prodotti alimentari pregiati di provenienza locale e bevande.

Pintxos of San Sebastián TOUR
(☎943 48 1166; www.sansebastianturismo.com/en/offers/other; tour €22; ⏲11.30 mer e sab mag e giu; mar, gio e sab lug; ven e sab set) L'ufficio turistico organizza un tour di due ore (in inglese; in francese su richiesta), che prevede tappe in alcuni *pintxos* bar della città. Al di fuori dell'alta stagione la frequenza è minore; per conoscere le date, rivolgetevi all'ufficio turistico. Il punto di ritrovo per i partecipanti è di fronte all'ufficio turistico centrale (p311) al margine della Città Vecchia.

Catamarán Ciudad San Sebastián IN BARCA
(☎607 201155; www.ciudadsansebastian.com; Paseo del Muelle 14; interi/bambini €10/6; ⏲12-20 lug-agosto, orario ridotto set-lug) In estate vengono organizzate uscite in barca nella baia e nell'oceano a bordo di un catamarano a motore, con partenza ogni ora (tranne alle 15). Il suggestivo percorso di 40 minuti consente di ammirare, fra l'altro, l'Isla de Santa Clara, il complesso scultoreo del Peine del Viento e Playa de Zurriola.

Pukas Surf Eskola SURF
(☎943 32 00 68; www.pukassurf.com; Avenida de Zurriola 24; ⏲10-14 e 16-20 lun-sab, 9-14.30 dom) Con le sue onde generalmente facili e tranquille, Playa de Zurriola è il posto ideale per i principianti che vogliono imparare le basi del surf (ma fate attenzione alle giornate con onde più impetuose, quasi la norma in inverno). Agli aspiranti surfisti consigliamo di rivolgersi al Pukas, che impartisce lezioni di surf e noleggia tavole e mute. I prezzi variano a seconda delle dimensioni del gruppo e della durata della lezione, partendo da €64 per un corso di un weekend con un'ora e 30 minuti di lezione al giorno.

Feste ed eventi

Semana Grande FESTIVAL ESTIVO
(https://astenagusia.donostiakultura.eus; ⏲metà agosto) La Semana Grande, o Aste Nagusia in basco, è il principale festival estivo della città, con un ricco programma di feste di strada, concerti e spettacoli pirotecnici, ma anche sport campestri, un'ambiziosa gara di nuoto (da Getaria a San Sebastián), attività per bambini e sfilate di pupazzi giganti ed enormi maschere. Se volete vedere la città all'apice dell'animazione, la Semana Grande è imbattibile.

San Sebastián International Film Festival CINEMA
(www.sansebastianfestival.com; ⏲set) Famoso in tutto il mondo, questo festival cinematografico della durata di due settimane si tiene ogni anno nella seconda metà di settembre sin dagli anni '50. In genere prevede una carrellata di produzioni di qualità provenienti dall'Europa, dagli Stati Uniti e dall'Ameri-

ca Latina, comprese alcune acclamate proiezioni in anteprima mondiale.

Heineken Jazzaldia MUSICA
(www.heinekenjazzaldia.com; 🕒 lug) Questo festival musicale si svolge da oltre 50 anni e ospita artisti jazz e di world music di fama mondiale, che si esibiscono su oltre una dozzina di palchi in tutta la città. L'evento dura cinque o sei giorni e si svolge generalmente a fine luglio; molti concerti sono a ingresso libero. Nella sua sala da oltre 1800 posti, il **Kursaal** (✆943 00 30 00; www.kursaal.eus; Zurriola Hiribidea 1) ospita alcuni degli eventi principali.

Día de San Sebastián FIESTA
(🕒 20 gen) La città celebra il suo santo patrono (san Sebastiano) dedicandogli una notevole fiesta, che culmina nella Tamborrada, una sfilata di migliaia di tamburini in abiti militari del XIX secolo attraverso l'intera città. La festa dura esattamente 24 ore a partire dalla tarda notte del 19 gennaio, e si conclude in Plaza de la Constitución.

Carnaval CARNEVALE
(🕒 feb o marzo) A San Sebastián il Carnaval (date variabili) è un evento di notevole importanza, con sfilate, costumi di grande effetto e musica dal vivo nelle strade. L'evento dura sei giorni, dal Giovedì Grasso al martedì successivo; gli eventi principali si svolgono durante il fine settimana. Anche la vicina Tolosa festeggia il Carnevale in pompa magna.

Pernottamento

Pensión Altair PENSIÓN €
(✆943 29 31 33; www.pension-altair.com; Calle Padre Larroca 3; singole/doppie €75/110; ❄ @ 🛜) Questa *pensión* si trova in una dimora splendidamente restaurata, con insolite finestre ad arco che non sfigurerebbero in una chiesa e camere moderne in stile minimalista lontane anni luce dall'arredamento antiquato delle *pensiones* della Città Vecchia. Le camere rivolte verso l'interno non hanno queste sontuose finestre, ma sono molto più spaziose.

Welcome Gros HOTEL €€
(✆943 32 69 54; www.welcomegros.com; Calle Iparragirre Kalea 3; singole/doppie/suite a partire da €85/130/150; ❄ 🛜) Un'ottima sistemazione in uno dei quartieri più affascinanti di San Sebastián, inserita in un elegante edificio a sette piani. Le camere sono gradevoli, anche se piuttosto piccole; se desiderate qualcosa di più elegante e spazioso, prenotate una delle sette suite, con opere d'arte in belle cornici, angolo cottura e tanta luce naturale.

Pensión Aida PENSIÓN €€
(✆943 32 78 00; www.pensionesconencanto.com; Calle de Iztueta 9; singole/doppie €75/99; ❄ @ 🛜) I proprietari di questa eccellente *pensión* sanno bene che cosa significa gestire un albergo a regola d'arte. Vivaci e luminose, le nove camere vantano pareti in pietra a vista, mentre nella zona comune ci sono morbidi divani e una vasta scelta di materiale informativo.

Pensión Kursaal BOUTIQUE HOTEL €€
(✆943 29 26 66; www.pensionkursaal.com; Calle Peña y Goñi 2; doppie a partire da €75; ❄ @ 🛜) Questa *pensión* si trova in fantastica posizione a un minuto di cammino dalla spiaggia e a pochi passi da alcuni eccellenti ristoranti. Malgrado le dimensioni ridotte delle camere, le ampie finestre e l'uso sapiente dei quadri (con alcuni tocchi artistici nelle stanze) la rendono una delle sistemazioni migliori della zona di Gros per il rapporto qualità-prezzo.

Pensión Joakina GUESTHOUSE €€
(✆656 301790; www.pensionjoakina.com; Calle de Camino 4; camere con/senza bagno a partire da €90/75; 🛜) Dietro l'angolo rispetto a Plaza de Gipuzkoa, questa struttura a gestione familiare accoglie i visitatori con camere luminose e pulitissime, caratterizzate da pavimenti in legno, tocchi di colore e minuscoli balconi affacciati su un vicolo. Le stanze sono piuttosto piccole, ma risultano comunque molto convenienti.

Pensión Peñaflorida GUESTHOUSE €€
(✆943 43 53 31; http://pensionpeñaflorida.es; Calle Peñaflorida 1; singole/doppie €95/125; ❄ 🛜) In posizione comoda sia per la spiaggia sia per la Città Vecchia, la Pensión Peñaflorida vi stupirà per il suo design accattivante e la cordialità del personale. Le 10 camere sono tutte decorate con stile grazie agli arredi in legno chiaro e grigio, alle belle luci e ai fantastici bagni moderni. Alcune stanze sono piuttosto piccole, ma i balconi (molti con vista mare) donano maggiore respiro all'ambiente.

Hostal Alemana BOUTIQUE HOTEL €€
(✆943 46 25 44; www.hostalalemana.com; Calle de San Martín 53; camere €80-150; P ❄ 🛜) Situato in magnifica posizione a pochi passi dalla spiaggia, questo elegante albergo dispone di camere piccole decorate in tonalità tenui, con raffinate fotografie in bianco e nero che donano un tocco di stile all'ambiente piuttosto minimal. Il tutto è completato dall'incantevole stile belle époque della facciata.

Pensión Amaiur BOUTIQUE HOTEL €€
(943 42 96 54; www.pensionamaiur.com; Calle de 31 de Agosto 44; doppie con/senza bagno a partire da €75/60; @) Questa struttura eccellente, situata in magnifica posizione nella Città Vecchia, sfoggia tappezzerie con decorazioni floreali e bagni con azulejos in stile andaluso. Le camere migliori sono quelle rivolte verso la via principale, che dispongono di un bellissimo balconcino dove è possibile concedersi un po' di meritato relax circondati da vasi di fiori rossi. Alcune camere hanno il bagno in comune. La cucina a disposizione degli ospiti e gli spuntini gratuiti rendono questa sistemazione ancora più conveniente.

Pensión Aldamar HOTEL €€
(943 43 01 43; www.pensionaldamar.com; Calle Aldamar 2; doppie a partire da €130;) Questa accogliente *pensión* dispone di splendide camere moderne con mobili bianchi e pareti in pietra; alcune hanno anche un balconcino da cui potrete osservare il viavai nella via sottostante. Per qualità, l'Aldamar è nettamente superiore a molte altre *pensiones* della Città Vecchia.

Hotel Maria Cristina HOTEL STORICO €€€
(943 43 76 00; www.hotel-mariacristina.com; Paseo de la República Argentina 4; doppie a partire da €576; P @) Audrey Hepburn soggiornò in questo albergo, come anche Coco Chanel, Alfr ed Hitchcock e Mick Jagger, per citare solo alcuni dei suoi ospiti più illustri. Il sontuoso Hotel Maria Cristina, che oggi fa parte della Starwood Collection, domina il profilo del lungofiume al tramonto. Elegante e curato in modo impeccabile, con camere grandi e lussuose, è ancora uno degli alberghi preferiti dai reali e dalle star di Hollywood.

Hotel de Londres y de Inglaterra HOTEL STORICO €€€
(943 44 07 70; www.hlondres.com; Calle de Zubieta 2; doppie €370; P) In splendida posizione di fronte alla spiaggia, l'Hotel de Londres y de Inglaterra è un albergo molto raffinato, che ha saputo mantenere l'atmosfera 'regale' derivata dalla presenza abituale della regina Isabella II più di un secolo fa. I suoi ambienti sono ricchi di eleganza e alcune camere consentono di ammirare splendidi panorami su Playa de la Concha.

Pasti

Potendo vantare la bellezza di 18 stelle Michelin, San Sebastián rientra a pieno titolo tra le capitali gastronomiche del mondo. Se questo ancora non bastasse, la città è piena di bar in genere dotati di banconi carichi di montagne di *pintxos* che, secondo quasi tutti gli spagnoli, sono tra i migliori del paese.

SI DICE SUL POSTO

I TRAMONTI DI SAGÜÉS

Grazie alla sua posizione strategica, San Sebastián offre un gran numero di luoghi dai quali ammirare il tramonto nelle serate estive; il migliore, tuttavia, è senza dubbio il quartiere di Sagüés, situato all'estremità orientale di Playa de Zurriola. Appena a est di Sagüés sorge il Monte Ulía, un altro posto panoramico dal quale ammirare tramonti eccezionali, nonché il punto di partenza di un itinerario a piedi lungo 7,6 km che conduce a Pasaia, in saliscendi ma suggestivo.

Sirimiri Atari Akademy PINTXOS €
(943 44 03 14; www.sirimirigastroleku.com; Calle de Mayor 18; pintxos €2,50-5; 18.30-1 lun e mer-ven, 12.30-17 e 18.30-1 sab e dom) Questo locale contemporaneo si distingue dalla maggior parte dei bar della Parte Vieja in fatto di eleganza, e presenta un'atmosfera moderna, serve *pintxos* creativi e prepara ottimi cocktail con un sottofondo di musica jazz. Tende spesso a essere affollato, pertanto potrebbe venirvi la tentazione di uscire e sedervi a mangiare sui gradini della vicina basilica. Proprio accanto si trova l'Atari, un locale gestito dagli stessi proprietari ma più tradizionale.

Chutney Gastrobar FUSION €
(943 35 89 39; www.facebook.com/arifyalex; Calle de Egaña 8; pintxos a partire da €2,50; 12.30-15 e 19-22 mar-sab;) Nato dal sodalizio tra un bartender francese e un cuoco britannico di origine arabo-pakistana, questo *pintxos* bar è uno dei più eclettici della città. Elegante tempio della gastronomia creativa, propone piatti come involtini piccanti di spinaci e patate, sardine affumicate con pomodori grattugiati, formaggio verde di pecora con composta di cipolle rosse e tajine di verdure in porzioni mignon.

Belgrado CAFFÈ €
(Avenida de Navarra 2; portate principali €8-13; 9-23 dom-gio, fino all'1.30 ven e sab;) Proprio di fronte alla spiaggia di Zurriola, il Belgrado è al contempo un caffè, una gastronomia e una boutique. Potrete fermarvi ad assaggiare torte appena sfornate, hamburger o deliziosi sandwich con formaggio, bere qualcosa

(birra, vino o tisane) o curiosare tra il ricercato assortimento di saponi artigianali, vini e capi di abbigliamento.

★La Fábrica
BASCO €€

(☎943 43 21 10; www.restaurantelafabrica.es; Calle del Puerto 17; portate principali €15-20, menu a partire da €29; ⏲13-16 e 19.30-23.30 lun-ven, 13-15.30 e 20-23.30 sab e dom) Le pareti in mattoni rossi e le tovaglie bianche conferiscono un tocco elegante a questo ristorante, le cui rivisitazioni moderne di piatti classici della cucina basca riscuotono da un paio d'anni un grande successo tra gli abitanti di San Sebastián. La Fábrica prevede solamente menu degustazione composti da varie portate, che vi consentiranno di assaggiare diversi piatti squisiti, dai ravioli con funghi selvatici e salsa di foie gras al cervo al vino rosso.

Bar Nestor
BASCO €€

(☎943 42 48 73; Calle de la Pescadería 11; piattini €5-14, bistecche circa €40 al kg; ⏲13.15 e 20-23 mar-sab, 13-15 dom) Questo bar dall'aspetto datato potrebbe facilmente passare inosservato, ma i meglio informati sanno che serve bistecche eccezionali, che potrete accompagnare con deliziosi peperoni verdi alla griglia. Dal momento che il Bar Nestor gode di una grande popolarità e ha pochissimo spazio, per essere sicuri di trovare un tavolo cercate di arrivare appena apre.

La Viña
PINTXOS €€

(☎943 42 74 95; www.lavinarestaurante.com; Calle de 31 de Agosto 3; pintxos a partire da €2, portate principali €14-24; ⏲10.30-17 e 18.30-24 mar-dom) Sul bancone di questo locale tradizionale è esposto un meraviglioso assortimento di *pintxos* a base di pesce e altri fantastici spuntini, ma la specialità della casa è la *torta de queso* (€5). Preparata tutti i giorni seguendo una ricetta speciale, è esposta sui ripiani sopra il bancone ed è perfetta per uno spuntino di metà mattinata, uno sfizio pomeridiano o in qualsiasi altro momento. Una fetta è sufficiente per due persone.

Bergara Bar
PINTXOS €€

(www.pinchosbergara.es; General Artetxe 8; pintxos a partire da €2,50; ⏲10-15 e 18-23) Il Bergara è uno dei *pintxos* bar più rinomati della zona di Gros e offre una vasta scelta di delizie impilate sul bancone e molte altre indicate sulla lavagnetta. Qualunque opzione scegliate non potrete sbagliare, dallo squisito foie gras con confettura di mango ai succulenti funghi grigliati o alle piccole porzioni di *fideuà* (paella con la pasta invece del riso).

Gerald's Bar
FUSION €€

(☎943 08 30 01; http://geraldsbar.eu; Calle Iparragirre 13; portate principali €12-20; ⏲13-16 e 19-24 mar-dom) Originario di Melbourne, il ristoratore Gerald Diffey ha talmente perso la testa per San Sebastián da aprire il suo secondo locale proprio in questa città, a 17.000 km di distanza dal primo. Qui non ci sono *pintxos*, ma altre squisite curiosità, come il tabbouleh con cetrioli e feta, anatra al curry, *jerk chicken* con ananas e altri piatti introvabili altrove in città.

La Madame
FUSION €€

(☎943 44 42 69; www.lamadamesansebastian.com; Calle San Bortolomé 35; portate principali €14-20; ⏲18-1 lun e mer-ven, 12-17 e 20-1 sab e dom) Se cercate un'alternativa ai *pintxos* e alla classica cucina basca, provate questo moderno locale in stile newyorkese, a un isolato dalla spiaggia. In parte ristorante e in parte lounge bar, propone una cucina fusion dal taglio innovativo, con piatti che vanno dall'agnello speziato alla marocchina alla tempura di gamberi con insalata di alghe innaffiati da cocktail creativi. Nei weekend serve anche il brunch, mentre regolari esibizioni di DJ rendono l'atmosfera molto particolare.

Arzak
BASCO €€€

(☎943 27 84 65; www.arzak.info; Avenida Alcalde Jose Elósegui 273; menu degustazione €210; ⏲13.30-15.15 e 21-22.30 mar-sab, chiuso metà giu-inizio lug) Con le sue tre stelle Michelin, l'acclamato chef Juan Mari Arzak è il re della *nueva cocina vasca* e il suo ristorante è considerato uno dei migliori al mondo. Arzak ora è assistito dalla figlia Elena e insieme non si stancano mai di creare piatti innovativi. Tenete presente che è indispensabile prenotare con largo anticipo.

Restaurante Kokotxa
SPAGNOLO MODERNO €€€

(☎943 42 19 04; www.restaurantekokotxa.com; Calle del Campanario 11; portate principali €27-35, menu €65-90; ⏲13.30-15.30 e 20.30-22.45 mar-sab) Questo ristorante stellato si trova in posizione defilata lungo un anonimo vicolo della Città Vecchia, ma chi riuscirà a trovarlo verrà ricompensato dalla sua straordinaria cucina. La maggior parte dei clienti opta per il *menú de mercado* (€65) realizzato con ingredienti provenienti dall'animato mercato cittadino. Il locale rimane chiuso da metà febbraio a marzo e per due settimane a fine ottobre.

Bodegón Alejandro
CUCINA DI MARE €€€

(☎943 42 71 58; www.bodegonalejandro.com; Calle de Fermín Calbetón 4; menú del día a partire da €16,

I MIGLIORI PINTXOS BAR DI SAN SEBASTIÁN

Entrate in uno qualsiasi dei bar della città e troverete sicuramente un bancone sommerso da una montagna di capolavori della gastronomia serviti in piccole porzioni. Ecco alcuni eccellenti locali in cui fare tappa:

La Cuchara de San Telmo (☎ 043 44 16 55; www.lacucharadesantelmo.com; Calle de 31 de Agosto 28; pintxos a partire da €2,50; ⏲ 19.30-23 mar, 12.30-15.30 e 19.30-23 mer-dom) Questo animato bar sempre pieno di clienti propone assaggi di *nueva cocina vasca* molto creativa. A differenza di molti bar di San Sebastián, non ha *pintxos* in bella vista sul banco, ma dovrete ordinarli scegliendo fra quelli scritti sulla lavagna dietro al bancone.

Bar Borda Berri (☎ 943 43 03 42; Calle Fermín Calbetón 12; pintxos a partire da €2,50; ⏲ 12.30-15.30 e 19.30-23 mar-sab, 12.30-15.30 dom) Gli avventori si ritrovano in massa tra le sue pareti color senape, decorate con vecchie foto e trecce d'aglio, per assaggiare le specialità della casa come le guance di vitello brasate nel vino, risotto ai funghi e Idiazabal (un formaggio di pecora) e succulento polpo.

Gandarias (☎ 943 42 63 62; www.restaurantegandarias.com; Calle 31 Agosto 23; pintxos a partire da €2,50; ⏲ 12-15.30 e 19-23) Il Gandarias gode di una reputazione stellare per i suoi *pintxos* preparati con grande creatività. Oltre ai grandi classici, potrete assaggiare le specialità della casa, come foie gras scottato con ribes rosso, prosciutto iberico Joselito, squisiti sandwich al *solomillo* (filetto) e deliziosi tortini alla polpa di granchio.

Txepetxa (☎ 943 42 22 27; www.bartxepetxa.com; Calle Pescadería 5; pintxos a partire da €2,50; ⏲ 19-23 mar, 12-15 e 19-23 mer-dom) L'umile *antxoa* (acciuga) viene posta su un piedistallo in questo locale vecchio stile con pannelli in legno, molto amato dagli abitanti del posto. Potrete ordinare la specialità della casa preparata in una dozzina di modi diversi e abbinata agli ingredienti più svariati, dai ricci di mare al pâté di olive nere. Gli amanti della cucina di mare non vorranno perderselo.

Zeruko (www.barzeruko.com; Calle Pescadería 10; pintxos a partire da €3; ⏲ 13-16 mar-dom e 19.30-23.30 mar-sab) Allegro e vivace, lo Zeruko ha vinto diversi premi gastronomici e ottenuto eccellenti recensioni grazie alla qualità e all'originalità che caratterizzano i suoi *pintxos*. Il locale è famoso soprattutto per il merluzzo affumicato, servito con una piccola griglia (e un contorno di purè di asparagi), ma il foie gras con fichi, le capesante grigliate, i cremosi ricci di mare, come molti altri piatti, sono altrettanto deliziosi.

Bodega Donostiarra (☎ 943 01 13 80; www.bodegadonostiarra.com; Calle de Peña y Goñi 13; pintxos a partire da €2,50, portate principali a partire da €11; ⏲ 9.30-16 e 19-23 lun-gio, fino alle 24 ven e sab) Le pareti in pietra a vista, i vasi di piante e le decorazioni alle finestre creano un ambiente da bistrò francese d'altri tempi, ma difficilmente li noterete nelle ore di punta a causa della folla. Il motivo per cui il locale è famoso? Semplice: serve alcuni dei *pintxos* più buoni su questa sponda dell'Urumea.

Casa Urola (☎ 943 44 13 71; www.casaurolajatetxea.es; Calle Fermin Calbetón 20; pintxos a partire da €2,50, portate principali €22-31; ⏲ 12-15.30 e 19-23.30 mer-lun) Fondato nel 1956, il Casa Urola attira clienti da più di tre generazioni all'ora di pranzo e la sera, grazie ai suoi *pintxos* preparati alla perfezione: non perdetevi gli asparagi bianchi grigliati, il foie gras con composta di pere e la torta ai funghi e formaggio Idiazabal.

Bar Goiz-Argi (Calle de Fermín Calbetón 4; pintxos a partire da €2,70; ⏲ 11-15.30 e 18.30-21.30 mer-dom, 11-15.30 lun) La specialità di questo locale è costituita dalle *brochetas de gambas* (spiedini di gamberi); sembra una ricetta facile, ma in città nessuno prepara gamberi grigliati così buoni. Fra le altre delizie figurano peperoni verdi fritti conditi con sale marino e *mari juli* (salmone e acciughe su pane tostato).

Antonio Bar (www.antoniobar.com; Calle de Vergara 3; pintxos a partire da €2,50; ⏲ 7.30-16 e 19-23.30 lun-sab) Considerato uno dei migliori *pintxos* bar della città nuova, l'Antonio Bar è preso d'assalto dai clienti per le specialità della casa, come i ravioli ai gamberi, ma anche i peperoni sono degni di nota. Visto da fuori, questo piccolo locale ricorda piuttosto il genere di bar che si trova nelle stazioni ferroviarie.

portate principali €21-32; 13-15.30 e 20-22.30 giu-metà ott, 13-15.30 mar e dom, 13-15.30 e 20-22.30 mer-sab metà ott-mag) Scendendo alcuni gradini rispetto all'ingresso, che dà su una vivace strada pedonale, raggiungerete questo meraviglioso ristorante all'interno di una cantina, rinomato per il suo menu breve ma assolutamente delizioso e regolarmente aggiornato. Tra i piatti degni di nota segnaliamo l'insalata di granseola con salsa di finocchio, il nasello con pelle croccante e vinaigrette al limone o il succulento manzo frollato con salsa all'aglio.

Locali e vita notturna

Mala Gissona Beer House BIRRA ARTIGIANALE
(943 04 56 15; Calle Zabaleta 53; 17-23.30 lun, 13-23.30 mar-gio, fino all'1.30 ven e sab, 12-24.30 dom) Una gradita novità tra i locali della zona di Gros, questo bar propone birra artigianale Mala Gissona in uno spazio dal design curato: il lungo bancone in legno, gli impianti industriali a vista e l'invitante dehors nella parte anteriore creano l'ambiente ideale per gustare le pregiate birre alla spina (12 tipi diversi), alcune delle quali prodotte nell'omonimo birrificio di Oiartzun.

Koh Tao CAFFÈ
(Calle Bengoechea 2; 7.30-22 lun-gio, fino alle 2 ven, 9-2 sab, 9-22 dom) Questo caffè accogliente e invitante sorge al margine della Parte Vieja. Grazie all'atmosfera rilassata, data dagli arredi d'epoca in stili diversi, dalle comode poltrone e dalla buona musica in sottofondo, questo locale è perfetto a qualsiasi ora del giorno, sia che vogliate fermarvi a leggere le email sorseggiando un caffè sia che preferiate prendere un aperitivo nelle prime ore della sera.

Terraza Ni Neu BAR
(943 00 31 62; www.restaurantenineu.com; Ave de Zurriola 1; 10-20 mar, mer e dom, fino alle 23 gio-sab) Il caffè con dehors del **Restaurante Ni Neu** (943 00 31 62; www.restaurantenineu.com; Avenida de Zurriola 1; portate principali €14-30; 13-15.30 mar, mer e dom, 13-15.30 e 20.30-22.30 gio-sab) è l'ideale per godersi un drink e fare un sostanzioso spuntino a base di calamari fritti, tartare di tonno o cozze, per menzionare alcune delle sue specialità. Di pomeriggio il locale attira numerosi clienti grazie alla meravigliosa vista sul lungofiume.

Dabadaba BAR
(943 26 58 26; www.dabadabass.com; Calle de Mundaiz 8; 17-23 dom-mer, fino all'1 gio, fino alle 4 ven e sab) Il Dabadaba, il locale indie più amato in città, è perfetto per chi vuole sfuggire alla folla della Città Vecchia grazie alla sua atmosfera rilassata, alle ottime birre artigianali e al dehors, particolarmente invitante nelle serate più calde. Nei weekend è il posto ideale dove assistere a esibizioni di DJ e musica dal vivo, con un ricco programma di concerti rock, afrobeat e altri generi eclettici.

Pub Drop PUB
(Calle de los Reyes Católicos 18; 16-24 lun-gio, fino alle 4 ven, 12-4 sab, 12-24 dom) Immerso tra i numerosi locali di una frequentatissima via vicino alla cattedrale, questo bar dall'aspetto volutamente trasandato è il posto ideale per assaggiare la birra di produzione locale: sui suoi scaffali troverete infatti circa 50 birre artigianali, tra cui 19 varietà alla spina. Provate una delle forti birre luppolate del Basqueland Brewing Project.

Le Bukowski CLUB
(www.facebook.com/lebukowski; Calle Egia; 11-23 lun-mer, fino alle 2 gio, fino alle 4 ven, 19-4 sab, 19-24 dom;) Questo locale notturno in attività da molto tempo propone un calendario variegato di eventi musicali, con DJ impegnati a mixare sonorità diverse, dal funk all'hip hop, fino al soul e al rock. Quasi tutte le sere vi si esibiscono gruppi dal vivo. Si trova nel quartiere emergente di Egia, a sud di Gros.

Museo del Whisky BAR
(www.museodelwhisky.com; Alameda Boulevard 5; 15.30-3.30) Questo piano bar dal nome azzeccato è colmo di bottiglie dei migliori whisky scozzesi (3400 per l'esattezza) ed è anche un vero e proprio museo di cimeli legati a questo liquore, con vecchie bottiglie, tazze e bicchieri, e una piacevole atmosfera d'altri tempi.

Bataplan Disco DISCOTECA
(943 47 36 01; www.bataplandisco.com; Paseo de la Concha; discoteca 1-7 gio-sab, dehors 15-2.30 giu-set) La miglior discoteca di San Sebastián si trova in uno sfarzoso complesso affacciato sul lungomare e fa da cornice a nottate memorabili. La discoteca apre tardi, ma in estate è possibile iniziare la serata con un paio di drink nel dehors al livello stradale. Tenete presente che la selezione all'ingresso è spesso piuttosto arbitraria e che i gruppi composti da soli uomini potrebbero avere difficoltà a entrare.

Divertimenti

Altxerri Jazz Bar MUSICA LIVE
(www.altxerri.eu; Blvd Reina Regente 2; 16-3) Questo tempio del jazz e del blues ospita re-

golarmente concerti di artisti sia locali sia stranieri; nelle altre serate si tengono jam session. C'è anche una galleria d'arte.

Etxekalte JAZZ
(www.facebook.com/etxekaltejazzclub; Calle Mari Igentea 11; 18-4 mar-gio e dom, 18-5 ven e sab) L'Etxekalte è un locale situato vicino al porto e aperto fino a tardi, dove si balla su ritmi dance e si ascolta musica jazz. Quasi tutte le settimane c'è un DJ ospite.

Shopping

Alboka Artesanía ARTIGIANATO
(www.albokaartesania.com; Plaza de la Constitución; 10.30-13-30 e 16-20 lun-ven, 10.30-13-30 sab) Affacciato su una delle piazze più graziose della Città Vecchia, questo incantevole negozio è pieno di articoli di artigianato e altri oggetti realizzati nei Paesi Baschi. Potrete acquistare porcellane, canovacci, marionette, cornici, T-shirt, palline da *jai-alai* (pelota basca) e i classici berretti.

Loreak Mendian ABBIGLIAMENTO
(www.loreakmendian.com; Calle de Hernani 27; 10.30-20 lun-sab) Questa filiale del marchio basco Loreak Mendian propone capi d'abbigliamento per uomo e donna a prezzi convenienti, dalle T-shirt alle felpe con cappuccio, ma anche abiti e maglioni leggeri. Al piano inferiore c'è un salone di parrucchieri, se doveste aver bisogno di una spuntatina.

Perfumería Benegas COSMETICI
(Calle de Garibai 12; 10-13.15 e 16-20 lun-sab) In questa storica profumeria troverete le principali marche internazionali e creazioni di produzione propria; tra queste, ricordiamo il Ssirimiri, un profumo ispirato alla pioggia, al sole e alla brezza marina di Donostia, il tutto racchiuso in una meravigliosa confezione decorata con suggestive immagini della città. Troverete inoltre una buona scelta di cosmetici e di prodotti per uomo.

Kukuxumusu ABBIGLIAMENTO
(Nagusía Kalea 15; 10.30-14.30 e 16.30-21 lun-sab, 11-15 e 16.30-20 dom) Il marchio basco di abbigliamento più famoso e originale propone un assortimento di T-shirt originali, con ironiche immagini di tori, pecore e lupi in varie versioni. Da Kukuxumusu troverete anche borse, cover per iPhone e altri accessori.

Aitor Lasa GASTRONOMIA
(www.aitorlasa.com; Calle de Aldamar 12; 8.30-14 e 17-20 lun-ven, 8.30-14.30 sab) Questa gastronomia di alto livello è il posto ideale per fare la spesa in vista di un picnic indimenticabile. In particolare, propone un assortimento paradisiaco di formaggi, funghi e altri prodotti di stagione.

Mercado de la Bretxa MERCATO
(Alameda del Boulevard; 8-21 lun-sab) Situato nel lato orientale della Parte Vieja, il Mercado de la Bretxa è il posto in cui tutti gli chef della Città Vecchia vanno ad acquistare alimenti freschissimi. Qui troverete anche tutto il necessario per un picnic, ma vale la pena di venirci anche solo per vedere lo spettacolo dei banchi stracolmi di prodotti.

Informazioni

L'accogliente **Oficina de Turismo** (943 48 11 66; www.sansebastianturismo.com; Alameda del Boulevard 8; 9-20 lun-sab, 10-19 dom lug-set, 9-19 lun-sab, 10-14 dom ott-mag) fornisce esaurienti informazioni sulla città e sui Paesi Baschi in generale.

Per/da San Sebastián

AEREO

L'**Aeropuerto de San Sebastián** (EAS; 902 404704; www.aena.es) è situato a 22 km dalla città, vicino a Hondarribia. Da qui partono voli regolari per Madrid e Barcellona e talvolta alcuni charter per altre importanti città europee. Appena oltre il confine, in Francia, Biarritz è servita da Ryanair, EasyJet e altre compagnie aeree low cost, ed è in genere una località più economica da raggiungere in aereo.

AUTOBUS

La nuovissima **stazione degli autobus** (Estación Donostia Geltokia; www.estaciondonostia.com; Paseo Federico García Lorca 1) di San Sebastián si trova 1 km a sud-ovest della Parte Vieja, sulla sponda orientale del fiume, proprio di fronte alla stazione ferroviaria della Renfe. Tutte le autolinee hanno i propri uffici e chioschi presso la stazione, che si trova al piano interrato.

Da San Sebastián partono tutti i giorni autobus diretti verso le seguenti destinazioni:

DESTINAZIONE	TARIFFA (€)	DURATA (H)
Biarritz (Francia)	a partire da 6,75	1¼
Bilbao	a partire da 7	1¼
Bilbao aeroporto	a partire da 17,10	1¼
Madrid	a partire da 37	5-6
Pamplona	a partire da 8	1
Vitoria	12	1½

TRENO

La principale **stazione ferroviaria della Renfe** (Paseo de Francia) si trova appena oltre il Río Urumea, su una linea che collega Parigi a Madrid. Ogni giorno partono diversi treni per Madrid (a partire da €29, 5 h 30 min) e due collegamenti per Barcellona (a partire da €39, 6 h).

Per entrare in Francia bisogna prima raggiungere la città situata al confine ispano-francese di Irún (a volte i treni arrivano fino a Hendaye; a partire da €2,25, 27 min), che è servita anche dalla Eusko Tren/Ferrocarril Vasco (www.euskotren.es) e poi cambiare. I treni partono ogni 30 minuti dalla **stazione ferroviaria Amara** (Easo Plaza 9), circa 1 km a sud del centro, e fermano anche a Pasaia (a partire da €1,70, 12 min) e Irún/Hendaye (€2,45, 25 min). Un'altra linea ET/FV va a ovest verso Bilbao fermando anche a Zarautz, Zumaia e Durango, ma è molto lenta e di solito l'autobus è un'alternativa migliore.

Trasporti urbani

DBus (www.dbus.eus) gestisce la rete urbana di autobus pubblici. La tariffa standard è €1,70 (€2,10 di notte) ed è possibile acquistare il biglietto presso il conducente.

Gli autobus effettuano servizio dalle 7.30 alle 22.30 circa; successivamente è previsto un servizio notturno con corse ridotte fino alle 4 circa. Una delle tratte più comode è la n. 16, che collega il centro al Monte Igueldo.

Dintorni di San Sebastián

Pasaia

POP. 16.200

Situata nel punto in cui il fiume Oiartzun incontra l'Oceano Atlantico, Pasaia (Pasajes in castigliano) è una località dalle identità sfaccettate. Oltre a essere un enorme porto industriale (il più grande della provincia di Guipúzkoa), è anche un tranquillo centro abitato con alcune pittoresche case di epoca medievale affacciate sull'acqua. La maggior parte delle attrattive di Pasaia si concentra in due dei quattro villaggi che compongono la cittadina, ovvero Pasai Donibane e Pasai San Pedro. Situati uno di fronte all'altro in riva al fiume, vantano entrambi diversi luoghi d'interesse storico legati alla tradizione marinara della regione.

Il più interessante dei due villaggi, collegati da un traghetto veloce, è Pasai Donibane, sulla sponda orientale, con diverse belle piazze e alcuni ottimi ristoranti di cucina di mare. Oltre a deliziare il palato, potrete ammirare lo spettacolare accesso al porto attraverso una stretta fenditura nella scogliera, ancora più impressionante quando si vede passare una gigantesca nave container.

Che cosa vedere e fare

Albaola MUSEO

(943 39 24 26; www.albaola.com; Ondartxo Ibilbida 1, Pasai San Pedro; interi/bambini €7/5; 10-14 e 15-19 mar-dom Pasqua-set, fino alle 18 ott-Pasqua) Questo fantastico museo ripercorre la storia del settore baleniero a Pasaia. Fulcro della narrazione è il galeone *San Juan*, affondato al largo delle coste di Terranova nel 1565; alcuni modellini e pannelli esplicativi descrivono la nave e raccontano la sua scoperta nel 1978 da parte di un gruppo di archeologi subacquei canadesi. Il fiore all'occhiello, tuttavia, è la riproduzione a grandezza naturale della nave (in fase di costruzione durante la nostra visita), realizzata utilizzando le stesse tecniche e materiali dell'originale.

Casa Museo Victor Hugo MUSEO

(943 34 15 56; Calle Donibane 63, Pasai Donibane; 9-14 e 16-19 lug e agosto, 10-14 e 16-18 mar-sab set-lug) FREE Lo scrittore francese Victor Hugo trascorse a Pasaia l'estate del 1843 alloggiando in questa caratteristica casa seicentesca affacciata sul mare, dove lavorò al suo libro di viaggio *En Voyage. Alpes et Pyrénées*. Purtroppo, la figlia maggiore dello scrittore morì nel settembre dello stesso anno, impedendogli di terminare l'opera. Al secondo piano è possibile ammirare alcuni mobili d'epoca e diverse stampe e prime edizioni, nonché ascoltare un commento audio sulla robusta dieta seguita da Hugo (che era solito consumare piselli, pesche nettarine, ostriche e un bicchiere di Malaga per la prima colazione).

Faro de la Plata FARO

La salita da Pasai San Pedro è impegnativa, ma il panorama che si può ammirare dal faro situato sopra la città (chiuso al pubblico) merita la fatica, soprattutto quando un grande mercantile scivola attraverso le pareti di roccia che formano l'ingresso all'angusto ma perfetto porto di Pasaia. Per compiere la passeggiata di 2 km calcolate circa 30 minuti.

Sentiero litoraneo ESCURSIONISMO

Il modo più piacevole per spostarsi tra San Sebastián e Pasaia consiste nel percorrere il sentiero costiero che si snoda sopra le scogliere situate tra le due città. Ci sono splendidi panorami sul mare, insolite formazioni rocciose e, più o meno a metà strada, una

spiaggia nascosta, che costituisce una forte tentazione quando fa caldo. Per avere informazioni sul percorso, rivolgetevi all'ufficio turistico di San Sebastián (p311). Il sentiero è lungo 7,6 km e richiede da due ore e 20 minuti a tre ore di cammino.

Pasti

Ziaboga Bistrot CUCINA DI MARE €€
(943 51 03 95; www.ziabogabistrot.com; Calle Donibane 91, Pasai Donibane; portate principali €18-21, tapas €4-16, menu €20-50; 13-16 e 20-23) Pasaia ha molti ottimi ristoranti specializzati in cucina di pesce, ma lo Ziaboga Bistrot è uno dei migliori e, con il suo *menú* proposto all'ora di pranzo dei giorni feriali per soli €20, è anche molto conveniente. Al di fuori dei pasti, è possibile ordinare anche alcune tapas (dalle 11 alle 23).

Casa Cámara CUCINA DI MARE €€€
(943 52 36 99; www.casacamara.com; Calle San Juan 79; portate principali €18-36; 13.30-16 e 20.30-23 mar-dom) Gestita dalla stessa famiglia da generazioni, la Casa Cámara è costruita parzialmente su palafitte sulla Baia di Pasaia. Il menu è incentrato sul pesce, che viene cucinato in maniera tradizionale. Le aragoste vivono in una gabbia immersa nel mare che viene tirata su e giù attraverso un foro collocato in mezzo alla sala da pranzo.

Informazioni

Situato a Pasai Donibane, l'**ufficio turistico** (943 34 15 56; Calle Donibane 63; 9-14 e 16-19 lug e agosto, 10-14 e 16-18 mar-sab set-lug) fornisce informazioni sulle passeggiate e sui luoghi d'interesse della zona.

Per/da Pasaia

Pasaia è praticamente un quartiere periferico di San Sebastián, alla quale è collegata da numerosi autobus (€1,70, 25 min). Se arrivate in automobile, troverete più facilmente parcheggio a Pasai San Pedro che a Pasai Donibane.

Un modo molto più piacevole per arrivarci consiste nel percorrere a piedi il sentiero che passa sopra le scogliere partendo da San Sebastián. Lungo il percorso (che richiede circa da 2 h 30 min a 3 h) si attraversano tratti di foresta, si superano spiagge idilliache e formazioni rocciose affollate di uccelli marini e infine si scende a Pasaia, che si raggiunge prendendo il piccolo traghetto che attraversa l'insenatura.

Trasporti locali

Arrivati a Pasaia, prendete il piccolo **traghetto** (sola andata €0,70; 6.30-23 lun-gio, 6.30-24 ven, 7-24 sab, 7.45-23 dom) che effettua la veloce traversata tra Pasai San Pedro e Pasai Donibane.

Hondarribia

POP. 16.950

La suggestiva Hondarribia (Fuenterrabía, in castigliano) guarda la Francia dall'altra parte dell'estuario e ha una tipica connotazione francese, un incantevole Casco Histórico (Città Vecchia) e un'animata vita balneare.

Si accede al Casco attraverso l'arcata situata nell'estremità di Calle San Compostela e si raggiunge quindi Plaza de Gipuzkoa. Proseguite dritti lungo Calle San Nicolás e svoltate a sinistra per arrivare all'ampia Plaza de Armas e alla gotica **Iglesia de Santa María de la Asunción** (Calle Mayor).

Per raggiungere La Marina, dall'arcata bisogna dirigersi nella direzione opposta. Questo è il quartiere più pittoresco di Hondarribia: la sua via principale, Calle San Pedro, è fiancheggiata da caratteristiche case di pescatori, con facciate dipinte in vivaci tonalità di verde o blu e balconi di legno colmi di fiori.

La spiaggia si trova a circa 1 km dalla città. Orlata di bar e di ristoranti, non si può dire che sia il tratto di costa più bello, ma le sue acque sono tra le più calme della regione.

Che cosa vedere

Casco Histórico ZONA
Cinto da mura, il centro storico di Hondarribia risale in gran parte al XV e XVI secolo ed è composto da un suggestivo reticolo di eleganti piazze, vicoli acciottolati e affascinanti edifici, decorati con grande in legno intagliato e balconi di ferro battuto. Nonostante il punto focale sia **Plaza de Armas**, dove sorge anche l'ufficio turistico (p314), la piazza più bella di Hondarribia è l'incantevole **Plaza de Gipuzkoa**.

Monte Jaizkibel MONTAGNA
Il Monte Jaizkibel è un'imponente formazione rocciosa alta 547 m, che protegge le cittadine dell'entroterra e i campi dalla furia dell'oceano. Un sentiero molto faticoso (con partenza a circa 8 km da Hondarribia) e un'impegnativa strada carrozzabile consentono di raggiungerne la sommità, dove si trovano le rovine di un'antica fortezza, e di ammirare un panorama spettacolare. Dal Monte Jaizkibel è possibile raggiungere Pasaia a piedi, percorrendo altri 9 km.

Castillo de Carlos V CASTELLO
(Plaza de Armas 14) Sebbene oggi sia un albergo di proprietà statale (p314), que-

sto castello ha ospitato per oltre 1000 anni sovrani e cavalieri. Situato sulla sommità dell'altura in cui si trova la Città Vecchia, questo edificio domina lo strategico estuario del Bidasoa, che segna da molto tempo il confine ispano-francese. Nella lobby è possibile ammirare alcune belle decorazioni medievali.

Hendaye

SPIAGGIA

(Francia) Sulla sponda opposta del fiume rispetto a Hondarribia sorge la graziosa cittadina francese di Hendaye. Il motivo principale per visitarla, oltre ai suoi friabili croissant, è costituito dalla meravigliosa spiaggia lunga 3 km, situata a pochi passi dal molo. Qui attracca un traghetto (p315) che collega le due località in breve tempo, anche se durante la stagione estiva si formano spesso lunghe code per salire a bordo.

Pernottamento

Hotel San Nikolás

HOTEL €€

(943 64 42 78; www.hotelsannikolas.es; Plaza de Armas 6; singole €83, doppie €109-127; Wi-Fi) Questo piccolo albergo situato all'interno di un incantevole edificio antico sulla piazza principale di Hondarribia, nel cuore del centro storico, è il posto ideale in cui soggiornare un paio di giorni.

Parador de Hondarribia

HOTEL STORICO €€€

(943 64 55 00; www.parador.es; Plaza de Armas 14; doppie a partire da €288; P ✻ @ Wi-Fi) Non capita tutti i giorni di dormire in una fortezza millenaria che vigila sui confini della Spagna. Questo sontuoso albergo affiliato alla catena Parador dispone di camere moderne con pavimenti in legno massiccio e pareti in pietra, in molti casi affacciate sul mare. Al tramonto non perdetevi l'atmosfera di uno dei cortili o delle terrazze del castello, che potrete apprezzare meglio sorseggiando un calice di vino.

Pasti

★Gastroteka Danontzat

BASCO €€

(943 64 65 97; Calle Denda 6; piattini €7-17; 12-16 e 20-24 mer-lun) Il Gastroteka Danontzat ha un approccio culinario divertente e innovativo, con piatti dal tocco stravagante a base di ingredienti freschissimi. Potrete iniziare con sardine affumicate, acciughe o torta di granchio, per poi continuare con tenero sashimi di tonno, seppia con confit di patate o ali di pollo alla giamaicana. Le porzioni ridotte consentono di assaggiare una gran varietà di sapori.

La Hermandad de Pescadores

CUCINA DI MARE €€

(943 64 27 38; http://hermandaddepescadores.com; Calle Zuloaga 12; portate principali €18-22; 13-15.30 mar-dom, 20-22 mar e gio-sab) I più informati tra gli abitanti della zona vengono fin da San Sebastián per mangiare in questo storico ristorante di Hondarribia. Situato in una tradizionale villetta bianca e azzurra, serve una selezione di piatti classici a base di pesce, ma è famoso soprattutto per la *sopa de pescado*, che secondo molti sarebbe la migliore della zona.

Gran Sol

BASCO €€

(943 64 27 01; www.bargransol.com; Calle San Pedro 65; pintxos €2,20-4,20; 12.30-15.30 e 20.30-22.30 mar-dom) Il Gran Sol è uno dei ristoranti più conosciuti di Hondarribia. Sul suo bancone in legno troverete una serie di *pintxos* originali, come il foie gras soffritto con cipolle caramellate; l'annesso ristorante propone un menu altrettanto innovativo (a partire da €35).

Arroka Berri

BASCO €€

(943 64 27 12; www.arrokaberri.com; Calle Higer Bidea 6; portate principali €18-26; 13-15.30 e 20-23 gio-dom) Al pari di molti altri ristoranti baschi in voga, anche l'Arroka Berri utilizza ingredienti locali di alta qualità per rivisitare in maniera creativa antiche ricette. Tra i piatti degni di nota figurano peperoni ripieni di coda di bue, filetto di nasello con cozze e verdure croccanti, e controfiletto con salsa al formaggio Idiazabal.

Informazioni

Situato sulla piazza principale del centro storico all'interno della cinta muraria, l'**ufficio turistico** (943 64 36 77; www.hondarribia.org; Plaza de Armas 9; 9.30-19.30 lug-metà set, 10-18 lun-sab, 10-14 dom metà set-giu) fornisce informazioni utili sui luoghi d'interesse della zona.

Per/da Hondarribia

Circa ogni 30 minuti partono autobus diretti a San Sebastián (€2,45, 35 min); la fermata si trova in Sabin Arana a pochi passi dalla Città Vecchia, in direzione est.

Per raggiungere la Francia, prendete il **traghetto Hendaye–Hondarribia** (www.transfermuga.eu; sola andata €1,90; 10.15-1 lug-metà set, fino alle 19 apr-giu e metà set-ott, fino alle 18 nov-marzo), con partenze circa ogni 15 minuti. Il molo si trova a poche vie di distanza da Calle San Pedro, nella zona di La Marina.

Oñati

POP. 11.400

Ricca di bellezze architettoniche e di attrattive di grande interesse sulle verdi colline circostanti, la piccola e fieramente basca cittadina di Oñati (Oñate, in castigliano) è il posto ideale per chi desidera andare alla scoperta del cuore rurale dei Paesi Baschi. Molti viaggiatori la attraversano lungo il percorso per/dal vicino Santuario de Arantzazu.

Che cosa vedere

Iglesia de San Miguel CHIESA

(☎943 78 34 53; Avenida de Unibertsitate 2; 🕒orario variabile) Questo gioiellino in stile tardogotico vanta un chiosco affacciato sul fiume e una cripta seicentesca in cui sono sepolti i conti di Guevara. La chiesa è rivolta verso la piazza principale, Foruen Enparantza, dominata dal maestoso *ayuntamiento* (municipio) in stile barocco. Per partecipare alle visite guidate, contattate l'ufficio turistico.

Monasterio de Bidaurreta MONASTERO

(☎943 78 34 53; Kalea Lazarraga; 🕒orario variabile) Fondato nel 1510, questo monastero vanta una splendida pala d'altare barocca. Si trova nell'estremità opposta della città rispetto all'ufficio turistico e all'Iglesia de San Miguel. Dotato di un chiostro, è tuttora abitato dalle monache clarisse, perciò è raramente aperto al pubblico; di tanto in tanto è possibile partecipare alle visite guidate organizzate dall'ufficio turistico.

Universidad de Sancti Spiritus EDIFICIO STORICO

(Avenida de la Universidad 8) L'attrattiva principale di Oñati è costituita dalla rinascimentale Universidad de Sancti Spiritus. Costruita nel XVI secolo, fu la prima università dei Paesi Baschi e ospitò le facoltà di filosofia, giurisprudenza e medicina fino al 1902, anno della sua chiusura. Non mancate di dare un'occhiata al cortile in stile mudéjar.

Pernottamento

Non sono molti i viaggiatori che si fermano a Oñati per la notte, ma nella campagna circostante ci sono moltissime *casas rurales*; chiedete l'elenco all'ufficio turistico.

Torre Zumeltzegi HOTEL €€

(☎943 54 00 00; www.hoteltorrezumeltzegi.com; Calle Torre Zumeltzegi 11; singole/doppie a partire da €87/123; ❄🛜) Situata sul fianco di una collina a pochi minuti di cammino (in salita) dal centro, questa struttura duecentesca ristrutturata consente di pernottare in una dimora fortificata. Le sue 12 camere hanno soffitti con travi, pareti in pietra e finestre con vista panoramica sulla cittadina. La tranquilla terrazza è un luogo piacevole per un po' di relax dopo una giornata trascorsa alla scoperta della zona.

Il Torre Zumeltzegi ha anche uno dei migliori ristoranti di Oñati (portate principali da €16 a €20).

VALE IL VIAGGIO

SANTUARIO DE ARANTZAZU

Circa 10 km a sud di Oñati sorge il **Santuario de Arantzazu** (☎943 78 09 51; www.arantzazu.org; Barrio de Arantzazu 8; 🕒9-20), un luogo di pellegrinaggio mariano molto frequentato, nonché un fantastico connubio tra devozione e arte d'avanguardia. La nuova basilica fu eretta negli anni '60 nel luogo in cui nel 1468 un pastore trovò una statua della Vergine sotto un cespuglio di rovi dando origine al monastero francescano.

Dall'esterno l'edificio appare misterioso e quasi surreale. La facciata è dominata da 14 statue di apostoli finemente cesellate e dalla figura della Vergine Dolorosa senza mantello china sul Cristo morto, un'opera imponente realizzata dal grande sculture basco Jorge Oteiza. I portali in ferro sono opera di Eduardo Chillida. Scendendo nella cripta potrete ammirare i suggestivi murales di Néstor Basterretxea.

Informazioni

L'**ufficio turistico** (☎943 78 34 53; www.oñatiturismo.eus; Calle San Juan 14; 🕒9.30-14 e 15.30-19 giu-set, 10-14 e 16-18 mar-dom ott-apr) si trova subito a ovest dell'Iglesia de San Miguel, vicino al fiume. In luglio (nei weekend) e in agosto (tutti i giorni) l'ufficio organizza visite guidate in spagnolo all'Universidad de Sancti Spiritus e all'Iglesia de San Miguel, con partenza alle 13. Talvolta vengono proposte anche visite in inglese, per le quali è necessario contattare l'ufficio almeno 24 ore prima.

Per/da Oñati

Gli autobus della compagnia PESA raggiungono Oñati, da molte località dei Paesi Baschi, tra cui Bilbao (€6,85, 60-75 min, 3 corse al giorno).

Vitoria-Gasteiz

POP. 245.000 / ALT. 512 M

Vitoria-Gasteiz – spesso chiamata semplicemente Vitoria – in genere viene trascurata, sebbene sia il capoluogo non solo della provincia meridionale di Álava (in basco, Araba), ma anche di tutti i Paesi Baschi. Secondo alcuni, questo onore le sarebbe stato conferito proprio per compensare il fatto di essere ignorata da molti, ma comunque preparatevi ad avere una piacevole sorpresa. Con una galleria d'arte che non ha nulla da invidiare ai più famosi musei di Bilbao, un incantevole centro storico, decine di eccellenti ristoranti e *pintxos* bar, una nutrita comunità studentesca e una popolazione locale aperta e socievole, Vitoria possiede tutte le caratteristiche di una città ideale.

Che cosa vedere

★Catedral de Santa María — CATTEDRALE

(945 25 51 35; www.catedralvitoria.eus; Plaza Santa María; visite €8,50-10,50; 10-13 e 16-19) La medievale Catedral de Santa María si trova nel punto più elevato del centro storico e domina dall'alto il panorama della città. Malgrado i lavori di ristrutturazione si protraggano da diversi anni, in questo capolavoro due-trecentesco si possono fare interessanti visite guidate che ne illustrano la storia.

Consigliamo in particolare il tour della cattedrale e del campanile (€10,50), che spiega l'evoluzione delle tecniche di costruzione attraverso i secoli, conducendo i visitatori nelle camere sotterranee e sul tetto, da cui è possibile ammirare il panorama sulla città. Il tour si conclude con una fantastica proiezione in 3D lungo le mura della cattedrale, che mostra quanto queste chiese fossero colorate (e non grigio pietra, come siamo portati a credere) nei secoli antichi. A tutti i partecipanti vengono forniti caschetti di protezione. Per prenotare la visita telefonate o visitate il sito web. Almeno una volta al giorno vengono proposte visite in lingua inglese.

★Artium — MUSEO

(945 20 90 00; www.artium.org; Calle de Francia 24; interi/bambini €5/gratuito, ingresso su offerta mer e ultimo weekend del mese; 11-14 e 17-20 mar-ven, 11-20 sab e dom;) Il principale spazio adibito all'arte moderna di Vitoria, pur non essendo un edificio particolarmente d'effetto, ospita alcune tra le mostre più audaci e interessanti dei Paesi Baschi. Gli appassionati d'arte non vorranno perdersi questo tempio dell'avanguardia.

Anillo Verde — PARCO

Tutt'intorno alla città si estende l'Anillo Verde (Anello Verde), che costituisce il fiore all'occhiello di Vitoria. Si tratta di una serie di parchi, laghi e paludi collegati tra loro da piste ciclabili per un totale di 31 km, che sono il motivo per cui nel 2012 Vitoria è stata nominata Capitale Verde d'Europa. La più importante di queste aree verdi è il Parque de Salburúa. In questa zona troverete diversi operatori che noleggiano biciclette; Capital Bikes (p320) organizza anche visite guidate in bicicletta (da €20 a €30).

Bibat — MUSEO

(945 20 90 00; Calle de la Cuchillería 54; 10-14 e 16-18.30 mar-ven, 10-14 sab, 11-14 dom) FREE Il **Museo de Arqueología** e il **Museo Fournier de Naipes** (Calle de la Cuchillería 54; interi/studenti/bambini €3/1/gratuito; 10-14 e 16-18.30 mar-ven, 10-14 sab, 11-14 dom) costituiscono un unico museo chiamato Bibat. Il Museo de Arqueología dispone di mostre interattive che riportano in vita il passato più remoto, mentre l'eccentrico Museo Fournier de Naipes vanta una notevole collezione di macchine da stampa e di carte da gioco, tra cui alcuni dei mazzi più antichi d'Europa.

Museo de Bellas Ar,tes — GALLERIA D'ARTE

(Paseo de Fray Francisco 8; 10-14 e 16-18.30 mar-ven, 10-14 e 17-20 sab, 11-14 dom) FREE Allestito all'interno di un raffinato edificio neorinascimentale, l'interessante Museo de Bellas Artes espone sculture e dipinti baschi del XVIII e XIX secolo. Ampio spazio è dato alle opere di Fernando de Amaríca, un artista locale dotato di una toccante vena romantica, che riesce ad abbinare l'intensità drammatica a una grande vivacità cromatica e compositiva.

Paseo de los Arquillos — EDIFICIO STORICO

Il Paseo de los Arquillos è un magnifico portico neoclassico costruito tra il 1787 e il 1802, che segna il confine tra la Città Vecchia e la città nuova.

Museo de Armería — MUSEO

(Paseo de Fray Francisco 3; 10-14 e 16-18.30 mar-ven, 10-14 sab, 11-14 dom) FREE Situato lungo un tranquillo viale alberato a sud-ovest del centro, questo museo illuminato da luci soffuse espone una collezione di armi usate nel corso dei secoli, dalle punte di lancia dell'Età del Bronzo ai moschetti del XIX secolo. Gli oggetti esposti provengono da tutto il mondo e comprendono armi africane, alcuni meravigliosi costumi da samurai del Seicento e una lucidissima armatura issata su un cavallo bardato.

Vitoria-Gasteiz

Vitoria-Gasteiz

Da non perdere

1 Artium D1
2 Catedral de Santa María C1

Che cosa vedere

3 Bibat C1
4 Museo de Armería A4
5 Museo de Bellas Artes A4
Museo Fournier de Naipes ..... (v. 3)
6 Paseo de los Arquillos C2

Pernottamento

7 Abba Jazz Hotel B3
8 Albergue de la Catedral C1
9 Hotel Dato C3
10 La Casa de los Arquillos C2

Pasti

11 Asador Matxete C2
12 Bar El Tabanko B2
13 El Clarete B2
14 La Malquerida B2
15 PerretxiCo B3
16 Saburdi C3
17 Toloño C2

Locali e vita notturna

18 La Cassette Vitoria C2

Feste ed eventi

Fiestas de la Virgen Blanca FESTA CITTADINA (4-9 agosto) La tranquilla e sofisticata Vitoria si dà ai festeggiamenti dal 4 all'8 agosto, durante le chiassose Fiestas de la Virgen Blanca, che prevedono fuochi d'artificio, corride, concerti e balli nelle strade preceduti dalla simbolica discesa del Celedón, un per-

LA CITTÀ DIPINTA

Una passeggiata tra i vicoli ventosi del centro storico di Vitoria-Gasteiz regala un'esperienza sensoriale molto intensa, grazie alla sorprendente serie di murales che si possono ammirare lungo le strade. Tutto è iniziato nel 2007, quando due artiste hanno trasformato l'anonimo muro di un edificio della città in un enorme e coloratissimo dipinto intitolato *Al hilo del tiempo* (Il filo del tempo), che riproduce delle stoffe. L'opera ha dato vita al movimento denominato Itinerario Muralístico Vitoria-Gasteiz (IMVG), un collettivo di artisti che usa i muri spogli della città per creare una caleidoscopica galleria d'arte all'aperto.

Nei sei anni successivi, Verónica e Christina Werckmeister, le autrici della prima opera, sono state affiancate da altri artisti da tutto il mondo, ognuno dei quali ha lasciato la sua vivace impronta sui muri di Vitoria. Oggi il centro della città accoglie oltre una dozzina di murales, molti dei quali contengono riferimenti alla storia locale, rappresentando con colori vivaci costumi folkloristici, menestrelli medievali e leggende basche.

Potrete ammirare le opere dell'Itinerario in autonomia, oppure partecipare a uno degli affascinanti tour guidati in compagnia degli artisti dell'**IMVG** (✆633 184457; www.muralismopublico.com; visite guidate €7). Le visite durano un'ora e 30 minuti e vengono effettuate anche in inglese, francese e altre lingue. Contattate il collettivo per organizzare la visita.

sonaggio della tradizione basca con il berretto tipico e un ombrello, che viene calato con corde dall'Iglesia de San Miguel nella piazza sottostante.

Jazz Festival MUSICA
(www.jazzvitoria.com; ⏲ metà lug) Tra i principali festival estivi della città figura anche questo evento musicale di cinque giorni, con concerti di alcune delle band migliori al mondo. Oltre ai concerti in svariate sedi come il Teatro Principal, si svolgono anche spettacoli *jazz en la calle*, ovvero performance all'aperto in tutta la città.

Azkena Rock Festival MUSICA
(www.azkenarockfestival.com; ⏲ terzo weekend di giugno) Questo festival rock che si svolge tutti gli anni ospita grandi nomi della musica spagnola e internazionale, oltre a eventi audiovisivi e proiezioni di film all'aperto.

Pernottamento

Albergue de la Catedral OSTELLO €
(✆945 27 59 55; www.alberguecatedral.com; Calle de la Cuchillería 87; letti in camerata €18-24, doppie €50; @ 🛜) Questo accogliente ostello con 17 camere è praticamente ricavato all'interno delle mura della cattedrale. Le sue candide camere, piuttosto spoglie, sono rese più caratteristiche dalle travi in legno sul soffitto. Oltre alle camerate (che vanno da quattro a otto posti letto), ci sono anche alcune semplici camere private, comprese un paio di unità all'ultimo piano, proprio nel sottotetto.

Hotel Dato HOTEL €
(✆945 14 72 30; www.hoteldato.com; Calle de Eduardo Dato 28; singole/doppie a partire da €40/60; 🛜) In posizione centrale, l'Hotel Dato vanta numerosi mobili di antiquariato e opere d'arte. Le sue 14 camere sono arredate con dipinti a olio o decori in stile art déco, anche se le opere più degne di nota (tra cui alcuni quadri di Utrillo) si trovano nelle aree comuni. Sei camere hanno anche piccoli balconi affacciati sulla strada.

La Casa de los Arquillos B&B €€
(✆945 15 12 59; www.lacasadelosarquillos.com; Paseo Los Arquillos 1; camere €120; ❄ 🛜) Ospitato all'interno di un magnifico edificio antico situato in comoda posizione sopra la piazza principale, questo pulitissimo bed and breakfast ha otto belle camere arredate con tessuti pregiati di colore chiaro e begli arredi (compresi un divano letto, un cucinino e un angolino per la prima colazione). In alcune camere sono visibili le pareti in pietra originali dell'edificio, mentre le camere al piano superiore sono dotate di lucernari; infine, cinque hanno il balcone.

Abba Jazz Hotel HOTEL €€
(✆945 10 13 46; www.abbahotels.com; Calle de la Florida 7; singole/doppie €76/85; 🛜) Questo piccolo e caratteristico albergo dispone di camere compatte di un bianco abbagliante, decorate con fotografie in bianco e nero di tastiere di pianoforte, trombe e altri strumenti jazz. Dal momento che le dimensioni delle camere variano notevolmente, prima di decidere chiedete di vederne più di

una. Si trova ai margini dell'invitante Parque de la Florida.

Pasti

Dal punto di vista culinario, Vitoria non sarà rinomata come San Sebastián, ma tra gli spagnoli che se ne intendono è nota come una città con una seria tradizione gastronomica. Ma quanto seria? Per fare un esempio, nel 2014 le è stato conferito il titolo di Capital Nacional de la Gastronomía grazie alla sua straordinaria varietà di *pintxos* bar e di chef estremamente creativi.

Saburdi PINTXOS €
(Calle Eduardo Dato 32; pintxos a partire da €2,50; 8-24 lun-sab, a partire dalle 11 dom) Spesso sottovalutato, il Saburdi è uno dei migliori *pintxos* bar di Vitoria e propone creazioni gourmet preparate con ingredienti pregiati. Potrete assaggiare i suoi peperoni ripieni di cremoso merluzzo, *jamón ibérico* con uova, tonno con peperoni arrostiti e altri stuzzichini prelibati. Gli spazi interni sono raffinati e moderni, mentre il dehors è l'ideale nelle belle giornate di sole.

Toloño PINTXOS €
(Calle de San Francisco 3; pintxos a partire da €3; 9-24 lun-gio, fino alle 4 ven e sab, 10.30-15.30 dom) Questo bar è molto apprezzato per la creatività dei suoi *pintxos* e le specialità della casa sono spesso fantasiose rivisitazioni di ricette a base di funghi della zona. Trattandosi di un grande locale, di solito non è difficile trovare un tavolo libero e c'è anche un dehors ideale per guardare il passeggio.

Bar El Tabanko PINTXOS €
(www.eltabanko.com; Calle de la Korrería 46; pintxos a partire da €2,50; 19-23.30 mar-gio, 13.30-16 e 19-23 ven e sab, 12.30-16.30 dom) Ispirato alla torrida regione meridionale dell'Andalusia sia per la cucina sia per le decorazioni, El Tabanko è un altro eccellente *pintxos* bar, sempre molto movimentato. Arrivate presto per trovare posto a sedere nella parte anteriore e fermarvi a guardare il viavai.

La Malquerida PINTXOS €
(Calle de la Correría 10; pintxos a partire da €3; 10-16 e 18.30-24 lun-ven, 10-1 sab e dom) Questo fantastico *pintxos* bar è nascosto all'ombra delle guglie della chiesa. Molti abitanti del posto lo considerano il locale migliore della città.

PerretxiCo PINTXOS €€
(945 13 72 21; http://perretxico.es; Calle San Antonio 3; pintxos a partire da €2, portate principali €11-13; 10-24) Questo rinomato ristorante attira folle di clienti grazie ai suoi deliziosi assaggi creativi, come le piccole porzioni di risotto ai funghi, foie gras alla griglia con mele e pinoli o tempura di merluzzo. Se desiderate qualche piatto più sostanzioso, prenotate un tavolo sul retro e concedetevi una cena a base di rombo arrosto con funghi o guancette di manzo in salsa al vino rosso.

Asador Matxete BISTECCHE €€
(945 13 18 21; www.matxete.com; Plaza de Matxete 4-5; portate principali €15-22; 13-15.45 e 20.30-23 mar-sab, 12-15.45 dom) Esistono due tipi di *asador* (ristoranti specializzati in grigliate di carne): i vecchi locali fumosi simili a fattorie che non sono cambiati da decenni e i raffinati locali urbani di nuova generazione. L'Asador Matxete appartiene alla seconda categoria e prepara bistecche e pesci alla griglia con un tocco raffinato. Il ristorante si trova in una tranquilla e antica piazza e ha un grazioso dehors estivo.

El Clarete BASCO €€€
(945 26 38 74; Calle Cercas Bajas 18; menu a pranzo/cena €22/55; 13.30-15.30 lun-sab e 21-23 gio-sab, chiuso agosto) Questo ristorante, uno dei migliori di Vitoria, è noto tra i buongustai per la sua spiccata creatività. Il menu varia a seconda degli ingredienti di stagione e comprende piatti come risotto ai frutti di mare, foie gras con salsa al porto o arrosto di agnello; lo chef potrà tuttavia soddisfare eventuali esigenze alimentari specifiche degli ospiti. Si trova in uno spazio intimo e compatto con pareti in pietra; il servizio è attento e la cantina è davvero notevole.

Locali e vita notturna

Il Casco Viejo di Vitoria è pervaso da una spiccata atmosfera politico-artistica, anche grazie alla presenza di studenti che contribuiscono a vivacizzare l'ambiente con manifesti e iniziative di vario genere. Il fulcro dell'azione è costituito dalla zona di Calle de la Cuchillería/Aiztogile, insieme al vicino Cantón de San Francísco Javier, entrambi pieni di bar che richiamano clienti di ogni età. In alcuni locali si respira un'atmosfera fortemente nazionalista.

La Cassette Vitoria BAR
(www.lacassettevitoria.com/home/english; Calle Nueva Fuera 7; 18-23 dom, mer e gio, fino alle 4 ven e sab) Un bar dall'atmosfera allegra e festaiola, apprezzato da clienti di ogni età e credo politico grazie agli straordinari Mojito e

Gin Tonic preparati da simpatici bartender. Il locale si anima nei weekend, quando i DJ propongono musica dance anni '70, '80 e '90.

Informazioni

L'**ufficio turistico** (945 16 15 98; www.vitoria-gasteiz.org/turismo; Plaza de España 1; 10-20 lug-set, 10-19 lun-sab, 11-14 dom ott-giu) si trova nella piazza centrale della Città Vecchia. Organizza visite guidate della città, tra cui interessanti tour che consentono di ammirare i giganteschi murales e visite ai vasti spazi verdi e ai siti di birdwatching che circondano la città.

Per/da Vitoria-Gasteiz

Nei pressi della stazione ferroviaria, vicino all'Artium e pochi passi a est della cattedrale si trovano diversi parcheggi.

Dalla **stazione degli autobus** (www.vitoria-gasteiz.org; Plaza de Euskaltzaindia) partono corse regolari per le seguenti destinazioni:

DESTINAZIONE	TARIFFA (€)	DURATA (H)
Barcellona	a partire da 32	7
Bilbao	6,30	1¼
Madrid	27	4½
Pamplona	a partire da 8	1¾
San Sebastián	a partire da 7	1¼

I treni servono invece le seguenti località:

DESTINAZIONE	TARIFFA (€)	DURATA (H)	FREQUENZA (AL GIORNO)
Barcellona	a partire da 44	5	1
Madrid	a partire da 42	4-6	5
Pamplona	a partire da 6	1	5
San Sebastián	a partire da 13	1¾	fino a 10

Trasporti locali

Vitoria-Gasteiz è facilmente visitabile in bicicletta. Per noleggiarne una, contattate **Capital Bikes** (691 112292; www.capitalbikes.es; Casa de la Dehesa de Olárizu; bicicletta €5/13 ora/giorno, bicicletta elettrica €8/30; 10-15 mar-ven, 9-14 e 16.30-20.30 sab e dom), che ve la farà recapitare nel luogo che preferite.

NAVARRA

In Navarra (Nafarroa, in basco) s'intersecano diversi aspetti della Spagna. I prati verdi e il clima tonificante dei Pirenei si stendono come un gradevole impacco fresco sulla fronte accaldata del sud, un mosaico di nude pianure, campi di cereali e vigneti interrotto dalle alte creste calcaree delle *sierras*. La Navarra è anche una regione di devoti pellegrinaggi: da secoli i fedeli diretti a Santiago de Compostela usano il Passo di Roncisvalle per varcare il confine con la Francia.

Storicamente la Navarra è la terra d'origine del popolo basco, ma le lotte di potere e le modifiche territoriali imposte da governi reazionari, tra cui il regime franchista, ne hanno fatto una regione semiautonoma, con la parte settentrionale caratterizzata da una forte identità basca e quella meridionale più orientata verso la Spagna castigliana.

Il capoluogo della Navarra, Pamplona, finisce ogni anno sui giornali per la sua famosissima corsa dei tori, ma il vero fascino di questa regione risiede nel variegato paesaggio naturale e nelle pittoresche cittadine e villaggi.

Pamplona

POP. 201.300 / ALT. 456 M

A Pamplona (Iruña, in basco), capitale dell'antico e orgoglioso regno indipendente di Navarra e sede di uno degli eventi più celebri e scatenati del paese, i sensi sono costantemente stimolati. Tuttavia, anche quando il frastuono roboante dei tori non riecheggia per le strade acciottolate, Pamplona rimane un luogo affascinante da visitare. Con l'imponente cattedrale, i tesori archeologici e le fortificazioni cinquecentesche, la città cela vari secoli di storia tra i suoi suggestivi vicoli di epoca medievale. Se a tutto ciò uniamo anche i suoi parchi verdeggianti e il pittoresco centro storico costellato di ristoranti e locali sempre animati, è facile capire perché così tante persone (compreso Hemingway) siano rimaste incantate dal fascino di Pamplona. In questa cittadina arrivano anche numerosi pellegrini a piedi lungo il Camino de Santiago, un tradizione ormai plurisecolare.

Che cosa vedere

Museo de Navarra MUSEO

(848 42 89 26; museodenavarra.navarra.es; Calle Cuesta de Santo Domingo 47; interi/studenti/bambini €2/1/gratuito, ingresso libero sab pomeriggio e dom; 9.30-14 e 17-19 mar-sab, 11-14 dom) Allestito in un ex ospedale medievale, questo magnifico museo vanta un'eclettica collezione di reperti archeologici (tra cui alcuni stupendi mosaici romani riportati alla luce per

Pamplona

Da non perdere

1 Museo de Navarra B1

Che cosa vedere

2 Catedral de Santa María C1
3 Ciudadela A4

Pernottamento

4 Hostal Arriazu C2
5 Hotel Maisonnave B2
6 Palacio Guendulain B2
7 Sercotel Europa C2

Pasti

8 Bar Gaucho C2
9 Baserri B2
10 La Cocina De Alex Múgica C2

Locali e vita notturna

11 Café Iruña C2

Shopping

12 Kukuxumusu C2

la maggior parte nella Navarra meridionale) e una selezione di opere d'arte che comprende il *Marqués de San Adrián* di Goya. Le didascalie sono solo in spagnolo, ma sono disponibili opuscoli con la traduzione in diverse lingue.

Catedral de Santa María CATTEDRALE (www.catedraldepamplona.com; Calle Dormitalería; interi/bambini €5/3; ⏲10.30-19 lun-sab apr-set, fino alle 17 ott-marzo) La cattedrale di Pamplona sorge su un'altura situata pochi passi oltre i bastioni della Città Vecchia, in un labirinto

di stradine strette e tortuose. Questa chiesa è un gioiello tardo-gotico, purtroppo rovinato da una banale facciata neoclassica aggiunta nel XVIII secolo. Nei vasti ambienti interni è possibile vedere elementi di pregio, tra cui una statua della Vergine rivestita d'argento e la splendida tomba quattrocentesca di Carlo III di Navarra e di sua moglie Doña Leonor. Il vero tesoro della cattedrale è il magnifico **chiostro**, che vanta sculture in pietra di straordinaria raffinatezza.

Ciudadela FORTEZZA
(Avenida del Ejército; 8-21.30 lun-sab, a partire dalle 9 dom) FREE Le mura e i bastioni della Ciudadela, una grandiosa cittadella fortificata a forma di stella, furono costruiti tra il 1571 e il 1645 per ordine di re Filippo II. Questa struttura è considerata uno dei migliori complessi di architettura militare del rinascimento spagnolo. Oggi i fossati e i bastioni vengono utilizzati dagli artisti per esporre le loro opere (la sera dalle 18.30 alle 21 e nei weekend dalle 12 alle 14).

Centro de Interpretación de las Fortificaciones de Pamplona MUSEO
(Centro Didattico delle Fortificazioni di Pamplona; 948 21 15 54; www.murallasdepamplona.com; all'angolo tra Calle Arrieta e Calle Aralar; interi/bambini €3/1,50; 11-14 e 17-19 mar-dom apr-ott, 10-14 e 16-18 nov-marzo) Se solo queste mura potessero parlare... Situato nel Fortín de San Bartolomé, questo ottimo centro illustra nel dettaglio la struttura e la funzione delle fortificazioni originali di Pamplona, che furono costruite nel XVI secolo e sono ritenute tra i bastioni meglio conservati di tutta l'Europa. Fra le attrattive più curiose figurano gli antichi graffiti, che con ogni probabilità furono realizzati dalle guardie dei secoli passati.

Pernottamento

Al di fuori del periodo di Sanfermines, nel centro storico di Pamplona troverete una vasta gamma di invitanti sistemazioni alberghiere. Durante la festa, invece, gli alberghi alzano spietatamente le loro tariffe di quattro o addirittura cinque volte e, senza aver prenotato almeno tra sei e 12 mesi prima, diventa quasi impossibile trovare una camera disponibile.

Hostel Hemingway OSTELLO €
(948 98 38 84; www.hostelhemingway.com; Calle Amaya 26; letti in camerata €17-20, singole/doppie a partire da €35/42; @) Questo ostello ristrutturato nel 2013 è gestito con grande cura e può essere raggiunto dal centro storico con una passeggiata di pochi minuti. Pulito e accogliente, comprende una lounge dove potrete incontrare altri viaggiatori (ma anche consultare libri, ascoltare musica o guardare un film) ed è il posto ideale per chi vuole spendere poco. C'è anche una cucina comune a disposizione degli ospiti.

Hostal Arriazu HOTEL €
(948 21 02 02; www.hostalarriazu.com; Calle Comedias 14; camere €54-84;) Una via di mezzo tra una *pensión* economica e un albergo di media categoria, questo ex teatro offre un buon rapporto qualità-prezzo. Le 14 camere sono piacevolmente all'antica, mentre i bagni sono modernissimi. Ci sono anche un grazioso cortile e una bella zona lounge.

Hotel Maisonnave HOTEL €€
(948 22 26 00; www.hotelmaisonnave.es; Calle Nueva 20; doppie a partire da €99;) In posizione eccellente vicino al centro della Città Vecchia, l'Hotel Maisonnave offre un servizio cordiale e camere moderne e ben arredate con pavimenti in legno, oltre ad altri comodi servizi come una piccola palestra, una sauna e un buon ristorante. Prenotando una camera di categoria superior o una suite, potrete godere di una meravigliosa vista sui tetti della città e sulle guglie delle chiese del centro storico.

Sercotel Europa HOTEL €€
(948 22 18 00; www.hoteleuropapamplona.com; Espoz y Mina 11; singole/doppie a partire da €80/95;) Nonostante la struttura sia conosciuta soprattutto per il suo ristorante, questo elegante hotel, che fa parte della rinomata catena Sercotel, vanta anche camere moderne distribuite su diversi piani. Tenete presente che le unità più economiche sono piccolissime e senza finestre, ma la posizione rimane comunque imbattibile.

Palacio Guendulain HOTEL STORICO €€€
(948 22 55 22; www.palacioguendulain.com; Calle de la Zapatería 53; doppie a partire da €160; P) Situato nell'ex residenza del viceré di Nuova Granada, questo sontuoso hotel è indubbiamente la sistemazione più suggestiva di Pamplona. Al vostro arrivo troverete ad accogliervi una carrozza del XVII secolo e una collezione di automobili d'epoca, esposte sotto la cappella privata del viceré. Le camere sono dotate di letti morbidissimi, di poltrone regali e di docce molto spaziose.

Pasti

Bar Gaucho PINTXOS €
(www.cafebargaucho.com; Espoz y Mina 7; pintxos €2-4; 8-15 e 18.30-23) Questo vivace bar ser-

LA CORSA DEI TORI

Scatenati, maniacali o semplicemente pazzi: decidete voi come descrivere gli aficionados (e non sono pochi) che partecipano regolarmente alla festa di Sanfermines (Fiesta de San Fermín) di Pamplona, un insieme caotico di musica, danze, spettacoli pirotecnici e processioni – per non parlare della corsa fianco a fianco con un branco di *toros* inferociti – che si svolge ogni anno dal 6 al 14 luglio.

Si dice che la corsa dei tori risalga al XIV secolo, quando i venditori correvano accanto agli animali per farli arrivare più rapidamente alla piazza del mercato. In seguito la stessa tecnica fu utilizzata per trasferire i tori dai recinti all'arena, come si fa ancora oggi. Durante la festa di Sanfermines, *el encierro,* la corsa dei tori dal recinto all'arena dove si svolgerà la corrida pomeridiana, si svolge ogni mattina. In questa occasione sei tori vengono liberati dai Coralillos de Santo Domingo e condotti nella piazza omonima. La corsa prosegue lungo la strada, girando in Calle de los Mercaderes da Plaza Consistorial per poi svoltare a destra in Calle de la Estafeta e concludersi con la carica finale verso l'arena. Gli appassionati di questa festa, chiamati *mozos* (coraggiosi o pazzi, a seconda dei punti di vista), corrono insieme ai tori cercando di restare loro vicini, ma non troppo. Il percorso è lungo in tutto circa 825 m e viene portato a termine in poco più di tre minuti.

I partecipanti entrano nel percorso prima delle 7.30 in Plaza de Santo Domingo. Alle 8 vengono sparati due razzi: il primo annuncia che i tori sono stati liberati dai recinti, mentre il secondo segnala ai partecipanti che la corsa è iniziata. Il primo punto pericoloso è quello in cui Calle de los Mercaderes sbocca in Calle de la Estafeta, dove molti tori scivolano contro le barriere a causa della velocità con cui affrontano la curva. In questo caso possono restare isolati dal resto del branco, diventando molto pericolosi. Un altro tratto rischioso si trova verso la fine, dove Calle de la Estafeta scende verso l'ultima curva che porta alla Plaza de Toros. Un terzo razzo viene sparato quando i tori arrivano nell'arena e un quarto e ultimo colpo segnala che gli animali sono stati chiusi nelle stalle.

Chi preferisce essere spettatore invece che protagonista (la corsa è vietata alle donne) deve procurarsi un posto lungo il percorso molto presto. Il fatto di aver trovato uno spazio per assistere alla corsa non significa che si riesca a vedere tutto, perché la seconda recinzione 'di sicurezza' collocata tra gli spettatori e i partecipanti toglie buona parte della visuale (lo spazio tra le due recinzioni è accessibile solo alla polizia, al personale medico e ad altre persone autorizzate). Qualcuno affitta un posto sui balconi delle case situate lungo il percorso, mentre altri preferiscono acquistare un biglietto per assistere all'arrivo della corsa nell'arena attraverso la galleria di entrata. Ovunque decidiate di sistemarvi, ricordate che lo spettacolo dura pochi, caotici secondi.

Ogni sera si svolge una corrida tradizionale. I Sanfermines terminano alla mezzanotte del 14 luglio con una processione a lume di candela chiamata Pobre de Mí (Povero Me) che parte da Plaza Consistorial.

L'elevato numero di persone che ha preso parte agli *encierros* più recenti suscita serie preoccupazioni. Dal 1924, anno in cui si è iniziato a tenere i conti, 16 persone sono morte durante la corsa dei tori di Pamplona. Molti partecipano per spavalderia (e/o perché hanno alzato troppo il gomito), senza avere idea di cosa stiano facendo. Il numero di feriti varia da un anno all'altro, ma spesso si registrano feriti gravi (di solito perché vengono incornati, ma anche a causa della ressa) e non sono rari i decessi. Oltre al pericolo per i partecipanti, il fatto che i tori siano destinati a morire nell'arena, insieme allo stress della corsa e alla possibilità che si feriscano scivolando mentre corrono all'impazzata, ha portato gli animalisti a condannare questa manifestazione, bollata come una tradizione crudele.

ve *pintxos* meritatamente famosi che, nonostante la concorrenza spietata, sono considerati da molti abitanti del posto i migliori della città.

La Cocina De Alex Múgica PINTXOS €
(☎ 948 51 01 25; www.alexmugica.com; Estafeta 24; pintxos a partire da €2; ⏲ 13-17 mar-dom, 19-23 mar-sab) Dovrete arrivare presto per essere sicu-

ri di trovare un posto a sedere in questo apprezzato *pintxos* bar, una vera e propria istituzione locale. Il mago della ristorazione Alex Múgica vanta di un ampio seguito tra gli abitanti della zona per la sua proposta gastronomica che fonde tradizione e innovazione, traducendosi in piatti deliziosi come le *anchoas con txangurro* (acciughe con granseola) servite in una scatoletta di sardine.

Baserri BASCO €€
(☎ 948 22 20 21; www.restaurantebaserri.com; Calle de San Nicolás 32; menu degustazione €25-40, pintxos a partire da €2; ⏲ pintxos bar 12-23.30 mar-dom, ristorante 13.30-15.30 e 20.30-22.30 mar-dom) Tra i numerosi bar, ristoranti e caffè sulla trafficata Calle San Nicolás c'è anche questo locale, che ha ottenuto diversi riconoscimenti per i suoi *pintxos*. Le specialità comprendono ceviche, patate con curry rosso e crocchette di prosciutto.

Restaurante Rodero SPAGNOLO €€€
(☎ 948 22 80 35; http://restauranterodero.com; Calle Emilio Arrieta 3; menu €65-78, portate principali €26-32; ⏲ 13.30-15.30 lun-sab, 21-23 mer-sab) Se desiderate vivere un'esperienza culinaria indimenticabile, prenotate un tavolo in questo ristorante stellato a conduzione familiare, situato a breve distanza dall'arena in direzione est. Il rinomato chef Koldo Rodero utilizza i migliori ingredienti della Navarra per creare piatti creativi. A rendere l'atmosfera ancora più invitante si uniscono la cordialità del personale e l'eleganza della sala da pranzo.

Locali e vita notturna

Café Iruña CAFFÈ
(www.cafeiruna.com; Plaza del Castillo 44; ⏲ 8-24 lun-gio, a partire dalle 9 ven-dom) Inaugurato nel 1888 alla vigilia dei Sanfermines, il Café Iruña è il più famoso e frequentato della città grazie alla posizione dominante, all'atmosfera storica e all'arredamento in stile belle époque. Oltre a una lunga carta di vini e superalcolici, ha anche un buon assortimento di *pintxos* e di piatti leggeri.

Hemingway, che era un assiduo frequentatore del locale, contribuì a consolidarne la fama nel romanzo *Fiesta (Il sole sorgerà ancora)*.

Vermuteria Darlalata BAR
(www.facebook.com/vermuteriadarlalata; Calle Navarro Villoslada 14; ⏲ 11-23 dom-gio, fino alle 2 ven e sab) A pochi passi dalla zona più movimentata del centro, questo delizioso bar d'angolo deve il suo fascino indiscusso agli arredi d'epoca, alla cordialità del personale e ai deliziosi *pintxos* in esposizione. Ma il fiore all'occhiello del locale è il suo assortimento di vermut, composto da oltre 80 varietà. Si tratta di uno spazio compatto e dall'atmosfera gioviale, informale e aperta, che attira abitanti di Pamplona di qualsiasi estrazione sociale.

Shopping

Kukuxumusu ABBIGLIAMENTO
(www.kukuxumusu.com; Estafeta 76; ⏲ 10-14 e 17-20 lun-sab) Questo marchio di abbigliamento, che può contare su vari punti vendita in tutti i Paesi Baschi, è stato fondato proprio a Pamplona nel 1989 durante la festa dei Sanfermines. Potrete trovare le classiche T-shirt di Kukuxumusu con curiose immagini stilizzate di tori raffigurati nelle posizioni più diverse, oltre a borse, portafogli, tazze, magneti, adesivi e altro ancora.

Informazioni

Situato di fronte alla statua dei tori nella parte nuova della città, l'efficientissimo **ufficio informazioni turistiche** (☎ 948 42 07 00; www.turismo.navarra.es; Plaza Consistorial; ⏲ 10-14 e 15-19 lun-sab, 10-14 dom metà set-metà giu, 9-14 e 15-20 tutti i giorni metà giu-metà set) può fornire numerose informazioni sia su Pamplona sia sulla Navarra. In estate troverete un paio di chioschi di informazioni turistiche in altre zone della città.

Per/da Pamplona

AEREO

L'**aeroporto** (☎ 902 40 47 04; www.aena.es; 📶), situato circa 7 km a sud della città, è servito da voli regolari per Madrid, Barcellona e altre città spagnole. Ogni 15 minuti circa l'autobus n. 16 collega la stazione degli autobus in città al quartiere periferico di Noáin (20 min), da cui l'aeroporto dista 800 m, percorribili a piedi. Una corsa in taxi costa da €15 a €20.

AUTOBUS

Dalla **stazione principale degli autobus** (☎ 902 02 36 51; www.estaciondeautobusesdepamplona.com; Ave de Yanguas y Miranda 2), situata sotto il livello stradale nei pressi della Ciudadela, partono mezzi per molte città della Navarra. Di domenica le corse vengono ridotte.

Da Pamplona partono mezzi regolari per le seguenti destinazioni:

DESTINAZIONE	TARIFFA (€)	DURATA (H)
Bilbao	15	2-2½
Logroño	10	2
San Sebastián	8	1-1½
Vitoria-Gasteiz	9	1¼-2

Le destinazioni regionali raggiunte comprendono le seguenti località:

DESTINAZIONE	TARIFFA (€)	DURATA (H)	FREQUENZA (AL GIORNO)
Estella	5,25	1	10
Olite	3,75	¾	16

TRENO

La stazione ferroviaria di Pamplona è collegata al centro dall'**autobus n. 9** in partenza dal Paseo de Sarasate ogni 15 minuti. I biglietti si possono acquistare online o presso la stazione.

Tenete presente che per raggiungere San Sebastián l'autobus è molto più veloce. Dalla stazione ferroviaria di Pamplona partono treni che servono le seguenti città:

DESTINAZIONE	TARIFFA (€)	DURATA (H)	FREQUENZA (AL GIORNO)
Madrid	42-66	3	4
San Sebastián	16-22	2	2
Tudela	9-18	1	5
Vitoria-Gasteiz	7-12	1	4

Pirenei navarresi

Ammantati di verde e spesso avvolti dalla nebbia, i Pirenei navarresi, con le loro colline ondulate, le rupi scoscese, le umide foreste e le montagne innevate, costituiscono la meta ideale sia per gli appassionati di attività all'aperto sia per i pellegrini che percorrono il Camino de Santiago. Nonostante la storia, la cultura e i paesaggi siano inconfondibilmente baschi, nelle minuscole cittadine e nei villaggi abbarbicati su queste montagne si percepisce qualcosa di diverso. Secondo alcuni ciò sarebbe dovuto alla vicinanza con la Francia; in generale questi centri sembrano più compassati e tenuti con maggior cura rispetto a molte cittadine della pianura. La loro atmosfera particolare non fa che aumentare ulteriormente il piacere di esplorare quella che è senza dubbio una delle zone di montagna più suggestive e meno sfruttate dell'Europa occidentale.

Valle del Baztán

La Valle del Baztán è una delle regioni rurali più caratteristiche dei Paesi Baschi, una vivace scacchiera di chiazze verdi e rosse. Una serie di strade minori conduce verso piccoli e pittoreschi centri abitati, come **Arraioz**, celebre per la fortificata Casa Jaureguizar, e **Ziga**, che vanta una chiesa del XVI secolo. Poco oltre Irurita, lungo la N121B si incontra il centro principale della vallata, **Elizondo**, un buon punto di partenza per partire alla scoperta della zona.

Dopo Elizondo, la NA2600 si snoda tra suggestive fattorie, villaggi e colline prima di inerpicarsi verso il passo di **Puerto de Izpegui**, al confine con la Francia, caratterizzato da uno spettacolare insieme di rocce, vette e vallate. Al passo potrete fermarvi per intraprendere la breve e ripida salita alla vetta del **Monte Izpegui**.

La N121B prosegue poi verso nord fino a Puerto de Otxondo e a Dantxarinea, al confine con la Francia. Poco prima della frontiera, una strada secondaria si dirige verso ovest e conduce a **Zugarramurdi**, un villaggio molto caratteristico.

Che cosa vedere

La Cueva de Zugarramurdi GROTTE
(www.turismozugarramurdi.com; Zugarramurdi; interi/bambini €4/2; 11-19.30 lug-set, fino alle 18 ott-giu) Secondo l'Inquisizione, un tempo in queste grotte (conosciute anche come Cuevas de Las Brujas, 'Grotte delle Streghe') si svolgevano sabba sfrenati, ragion per cui decine di presunte streghe vennero torturate e bruciate sul rogo. Le grotte sono raggiungibili dal villaggio di Zugarramurdi con una breve passeggiata in direzione ovest.

Museo de las Brujas MUSEO
(www.turismozugarramurdi.com; Calle Beitikokarrika 22, Zugarramurdi; interi/bambini €4,50/2; 11-19.30 mar-dom metà lug-metà set, 11-18 mer-dom metà set-metà lug) Basato sul tema delle streghe della Cueva de Zugarramurdi, questo museo offre la possibilità di fare un affascinante tuffo nel misterioso calderone della stregoneria pirenaica. Si trova nei pressi del centro del villaggio di Zugarramurdi.

Pernottamento

Hostal Trinquete Antxitónea HOSTAL €€
(948 58 18 07; www.antxitonea.com; Braulio Iríarte 16, Elizondo; doppie/triple a partire da €66/91;) Questo *hostal* gestito con grande cura ha camere semplici e dotate di balconi fioriti, alcune delle quali si affacciano sul fiume. Il ristorante annesso merita una sosta (portate principali da €11 a €16).

Per/dalla Valle del Baztán

Quasi tutti i viaggiatori raggiungono questa zona in auto. Zugarramurdi si trova circa 80 km a nord di Pamplona percorrendo la N121A.

DESTINAZIONI INSOLITE

SIERRA DE ARALAR

La magnifica Sierra de Aralar, uno dei numerosi parchi naturali della Navarra, è il posto ideale per dedicarsi all'escursionismo e per ammirare splendidi paesaggi viaggiando in automobile. A **Lekunberri**, centro principale della zona, non c'è molto da vedere, fatta eccezione per un gruppetto di tipiche case rurali basche situate nel quartiere antico; più avanti si estende un agglomerato di anonimi caseggiati moderni in continua espansione.

Quasi tutti i viaggiatori che arrivano a Lekunberri desiderano percorrere la tortuosa NA1510, che procede verso sud-ovest attraversando pittoresche foreste di alberi decidui e sempreverdi per raggiungere, dopo 21 km, il **Santuario de San Miguel de Aralar** (www.aralarkosanmigel.info; Monte Aralar; 10-14 e 16-18) FREE.

L'**ufficio turistico** (948 50 72 04; www.plazaola.org; Plazaola 21, Lekunberri; 10-14 mar-dom) è molto utile e fornisce numerose informazioni sulle bellissime escursioni che si possono fare nella regione.

Burguete

POP. 240

Da questo pittoresco centro del XII secolo passa un continuo flusso di pellegrini in viaggio lungo il Camino de Santiago. La strada principale si incunea tra le linde case imbiancate di Burguete (Auritz, in basco), con le pietre angolari a vista che conferiscono a questo centro un'atmosfera tipicamente francese. Sebbene sia priva di attrattive storiche, a Burguete ci sono soluzioni di pernottamento migliori rispetto alla vicina Roncisvalle.

Pernottamento

Hostal Burguete GUESTHOUSE €

(948 76 00 05; www.hotelburguete.com; San Nicolás 71; singole/doppie/triple €44/59/79;) Lungo la strada principale della tranquilla Burguete sorge questa accogliente locanda, dotata di 20 camere semplici con arredi in legno e tocchi rustici. Agli appassionati di Hemingway consigliamo di prenotare la n. 23, dove lo scrittore compose gran parte del suo romanzo *Fiesta* durante uno dei suoi soggiorni in questa zona.

Camping Urrobi CAMPEGGIO €

(948 76 02 00; www.campingurrobi.com; piazzola per 2 adulti e auto €30, bungalow fino a 3 persone €74, letti in camerata a partire da €12; apr-ott; P) I campeggiatori si troveranno benissimo in questo campeggio affacciato sul fiume situato qualche chilometro a sud della cittadina, che dispone anche di un ostello e di alcuni bungalow.

Hotel Rural Loizu HOTEL €€

(948 76 00 08; www.loizu.com; Calle de San Nicolás 13; singole/doppie a partire da €63/87; apr-dic; P) Situato nel tranquillo villaggio di Burguete, questo piacevole hotel di campagna ha camere al piano superiore con belle travi e pareti in pietra a vista, dalle quali si ammira uno splendido panorama sulla vallata. Al piano terra si trova invece il ristorante, considerato di buon livello (portate principali da €12 a €20).

Per/da Burguete

La maggior parte dei viaggiatori raggiunge Burguete in automobile o a piedi, ma c'è anche un regolare servizio di autobus per Pamplona (€5,50, 1 h).

Roncisvalle

POP. 30

L'atmosfera di Roncisvalle (Roncesvalles, in castigliano; Orreaga, in basco) è densa di storia. Secondo la leggenda, proprio in questa zona l'esercito di Carlo Magno subì una dura sconfitta nel 778 e Rolando, a capo della retroguardia franca, morì nell'attacco sferrato dalle tribù basche. Questo evento fu immortalato nel poema epico dell'XI secolo *Chanson de Roland* e viene rievocato dai baschi ancora oggi. Oltre a essere famosa per questo violento episodio, Roncisvalle è da tempo una tappa chiave lungo la strada per Santiago de Compostela e i pellegrini che percorrono il Camino continuano a fermarsi nel suo famoso monastero per rendere grazie di aver attraversato sani e salvi i Pirenei, uno dei tratti più impegnativi del Camino de Santiago.

L'attrattiva principale di Roncisvalle è il **complesso monastico** (948 79 04 80; www.roncesvalles.es; visite guidate interi/bambini €5/2,50; 10-14 e 15.30-19 apr-ott, 10-14 e 15-18 nov e marzo, 10.30-14.30 gio-mar dic e feb), che comprende alcuni edifici molto interessanti.

Che cosa vedere

Real Colegiata de Santa María CHIESA

(948 79 04 80; 9-20.30) FREE Costruita nel XIII secolo in stile gotico navarrese, la Real

Colegiata de Santa María ospita al suo interno una statua della Vergine molto venerata, rivestita d'argento e sormontata da un baldacchino che ha un qualcosa di modernista, degno di Frank Gehry.

Pernottamento

Casa de Beneficiados HOTEL €€
(948 76 01 05; www.casadebeneficiados.com; Orreaga-Roncesvalles; singole/doppie/triple €80/90/115, appartamenti €90-150; metà marzo-dic;) Quello che nel XVIII secolo era un convento di monaci è oggi un albergo con belle camere, alcune con vista panoramica sulla campagna, mentre le suggestive aree comuni sono ideali per rilassarsi dopo una giornata di cammino. La struttura comprende anche un ristorante dal buon rapporto qualità-prezzo, noleggia biciclette e organizza uscite a cavallo.

Per/da Roncisvalle

Sebbene la maggior parte dei viaggiatori raggiunga Roncisvalle a piedi o in automobile, questa cittadina è servita anche dagli autobus provenienti da Pamplona (€5, 1 h), che effettuano servizio due volte al giorno da luglio a settembre e una volta al giorno nel resto dell'anno.

Durante l'estate, quattro corse di autobus al giorno collegano Roncisvalle a St-Jean-Pied-de-Port (€5, 40 min).

Ochagavía

POP. 540

Ochagavía (Otsagabia, in basco) è un incantevole villaggio pirenaico che si distingue nettamente dai centri abitati più a sud. Posto a cavallo del gorgogliante Río Zatoya, un ruscello attraversato da un grazioso ponte medievale, il centro storico è caratterizzato dalla presenza di edifici in pietra grigia, ardesia e ciottoli. La sobria solennità di questo luogo viene ulteriormente enfatizzata dall'incombente **Iglesia de San Juan Evangelista**.

Pernottamento e pasti

Hostal Casa Sario HOTEL €
(948 89 01 87; www.casasario.com; Llana 11, Jaurrieta; singole/doppie/triple €47/65/80;) Situato nel cuore del vicino villaggio di Jaurrieta (circa 8 km a sud-ovest di Ochagavía), questo piccolo e grazioso *hotel rural* ha sei semplici camere con il pavimento in legno e un frequentato bar-ristorante al piano terra.

Hotel Rural Auñamendi HOTEL €€
(948 89 01 89; www.hotelruralaunamendi.com; Urrutià 23; doppie/triple €80/105;) Dopo gli ingenti lavori di ristrutturazione portati a termine nel 2014, questo grazioso albergo costituisce un'eccellente soluzione di pernottamento grazie alle 11 camere ampie e luminose, alle accoglienti zone comuni e al piacevole caffè con dehors.

Il ristorante è un buon posto per mangiare qualche *pintxos*.

Asador Sideria Kixkia BASCO €€
(646 387407; www.kixkia.com; Urrutia 59; menu €25-33; 13-15.30 e 21-23;) Sebbene in questa zona ci siano parecchi ristoranti, è difficile battere la rustica atmosfera e la sostanziosa cucina di montagna dell'Asador Sideria Kixkia, situato nell'estremità settentrionale del paese.

Per/da Ochagavía

Ogni giorno alle 9 parte da Ochagavía un autobus ALSA diretto a Pamplona (€9,15, 1 h 30 min), con ritorno da Pamplona alle 15. Di domenica non sono previste corse.

Per raggiungere la Francia da Ochagavía, si deve imboccare la NA140 in direzione nord-est, addentrandosi nella Sierra de Abodi e attraversando il confine in corrispondenza dello spoglio e maestoso passo di Puerto de Larrau (1585 m).

Valle del Roncal

La regione montuosa più spettacolare della Navarra è quella del Roncal, la valle più orientale della zona. Costituita da sette paesini, rappresenta una via alternativa per raggiungere i Pirenei navarresi.

BURGUI

POP. 220

La porta d'accesso a questa parte dei Pirenei è Burgui, un incantevole borgo di case in pietra costruite accanto al Río Esca, un limpido ruscello gorgogliante pieno di rane e di pesci, attraversato da un antico ponte romano a schiena d'asino.

Burgui non è servita in maniera efficiente dai mezzi pubblici. Il paese si trova lungo la A21, circa un'ora d'automobile a est di Pamplona.

Hostal El Almadiero HOSTAL €€
(948 47 70 86; www.almadiero.com; Plaza Padre Tomás de Burgui 1; doppie a partire da €65;) Situato nel centro del paese, questo gradevole *hostal rural* dispone di camere luminose e accoglienti, ricche di fascino ottocentesco. La struttura ha anche un eccellente ristorante.

Camino Francés in Navarra e nella Rioja

RONCAL

POP. 210

Sebbene sia il centro più importante che si incontra lungo questa strada, Roncal è un paesino, con i vicoli acciottolati che si insinuano tra le case di pietra scura e scendono fino a un fiume che pullula di trote.

ISABA

POP. 440

Situata in posizione dominante rispetto agli altri paesi, sopra la confluenza del Río Belagua e del Río Uztárroz, Isaba (in basco) è una base molto apprezzata sia dagli escursionisti sia dagli sciatori. A nord dell'abitato, verso il confine francese, il paesaggio diventa ancora più spettacolare. Nel primo tratto la strada è incassata tra le montagne, ma più avanti il paesaggio si apre improvvisamente su alti pascoli alpini, con lo sfondo delle montagne più imponenti dei Pirenei occidentali. Avvicinandosi alla frontiera con la Francia, la strada si inerpica con una serie di tornanti fino al Passo di Roncal, dove si trova un piccolo comprensorio sciistico. Pochi passi più in là c'è la Francia, con una località sciistica più grande, Arette-Pierre-Saint-Martin. Su entrambi i lati del confine si snodano alcuni sentieri segnalati.

Fate una sosta presso l'**ufficio turistico** (☎948 89 32 51; www.vallederoncal.es; Barrio Izargentea 28; ⊙10-13.30 e 17-20 lun-sab, 10-13.30 metà lug-metà set, solo sab e dom metà set-meta lug) nel centro del villaggio per reperire informazioni sulle passeggiate nelle vicinanze e altre attività.

I viaggiatori in genere arrivano a Isaba in automobile, ma si può anche prendere un autobus della Tallafesa da Pamplona fino alla vicina Uztárroz (€10, due ore) e proseguire fino a Isaba in taxi (a partire da €15, 15 minuti).

Onki Xin GUESTHOUSE €

(☎618 317837; http://onkixin.com; Barrio Izarjentea 25; doppie €55, appartamenti €110-140; 🛜) In una casa tradizionale nel centro del villaggio, questa sistemazione consta di nove belle camere con soffitti travati, mobili di antiquariato e una vista incantevole. Se preferite spazi più ampi, prenotate uno degli appartamenti della stessa gestione, con due o tre camere da letto, situati proprio dietro l'angolo rispetto alla guesthouse. I cordiali proprietari parlano inglese e forniscono numerose informazioni utili per partire alla scoperta della zona.

Hostal Lola HOTEL €€

(☎948 89 30 12; www.hostal-lola.com; Mendigatxa 17; doppie €75; 🛜) Situata in posizione defilata lungo un'angusta stradina secondaria, questa struttura a conduzione familiare ha probabilmente il miglior rapporto qualità-prezzo della zona e dispone di camere con scrivanie, divani e grandi letti. La terrazza è piena di fiori e c'è un buon ristorante (*menú del día* €15).

Ezkaurre Restaurant BASCO €€

(☎657 621467; Garagardoya 14; menú del día €18; ⊙13-15.30 e 19.30-21.30) Questo ristorante dall'aspetto modesto serve piatti presentati con cura a base di ingredienti freschissimi; si distinguono la trota al forno, le guance di maiale con patate al tartufo e il risotto con funghi e pancetta.

IL CAMINO IN NAVARRA E NELLA RIOJA

Situata alle porte dalla Spagna, la Navarra è la prima tappa iberica del Camino Francés che conduce a Santiago de Compostela. Il tratto iniziale, che attraversa i Pirenei, è anche uno dei più spettacolari dell'intero Camino.

Da Roncisvalle a Pamplona

Da Puerto de Ibañeta, il Camino entra in Spagna attraversando paesaggi spettacolari per poi scendere a Roncisvalle (p326). Dominata dal suo grandioso e imponente monastero, Roncisvalle costituisce il luogo ideale per immergersi nell'atmosfera di questo straordinario itinerario. All'interno di questa chiesa gotica del XIII secolo, ampiamente rimaneggiata, vedrete la prima statua di Santiago in abito da pellegrino, con conchiglia e bordone.

Pamplona (p320) divenne una tappa ufficiale del Camino nell'XI secolo, un evento che ne consolidò la prosperità. Dietro l'anonima facciata neoclassica della sua cattedrale si celano le linee pulite e slanciate dell'interno trecentesco in stile gotico.

Da Pamplona a Logroño e oltre

Uscendo da Pamplona in direzione ovest, i pellegrini raggiungono prima Zariquiegui e la Sierra del Perdón e poi Puente la Reina (p332), dove il Camino Aragonés, proveniente da est, si congiunge al Camino Francés.

Estella (p332), la tappa successiva, ospita diversi capolavori dell'architettura monumentale romanica, tra cui lo splendido portale dell'Iglesia de San Miguel, il chiostro dell'Iglesia de San Pedro de la Rúa e il Palacio de los Reyes de Navarra.

Dopo aver lasciato Estella, si attraversa un paesaggio ondulato ricoperto di querce sempreverdi e di vigneti, che più avanti cede il passo a un lungo tratto spoglio fino alle sonnolente cittadine di Los Arcos, Sansol e Torres del Río. Nella collinare Torres troverete l'Iglesia del Santo Sepulcro, una cappella romanica a pianta ottagonale in eccellente stato di conservazione.

L'ampio Río Ebro segna l'ingresso a Logroño (p334) e ne giustifica le dimensioni e la ricchezza. Caratterizzata da un austero stile gotico, l'Iglesia de Santiago ospita al suo interno una grande pala d'altare rinascimentale, che raffigura scene insolite della vita del santo, tra cui la lotta con il perfido negromante Ermogene.

Nájera nacque sulla parete di roccia rossa nell'XI secolo, quando il re Ramiro scoprì in una delle grotte del dirupo una miracolosa statua della Vergine.

Santo Domingo de la Calzada (p338) è uno dei centri più affascinanti dell'intero Camino. Questo luogo trae il nome dal suo energico fondatore, san Domenico, che nell'XI secolo fece radere al suolo le foreste e costruire strade, un ponte, un ospizio per pellegrini e una chiesa. A questo santo vengono attribuiti molti miracoli, raffigurati con grande maestria nei dipinti ispano-fiamminghi custoditi nella cattedrale.

Navarra meridionale

Imboccando la A15 a sud di Pamplona vi basterà proseguire per 15 minuti per ritrovarvi in una realtà completamente diversa. Nel raggio di pochi chilometri il verde intenso dei Paesi Baschi e della Navarra settentrionale, che avrete ormai imparato ad apprezzare, lasciano spazio alle tonalità più chiare dell'ocra. Mano a mano che la luce solare si fa più intensa (e frequente), le colline aguzze del nord si fanno più morbide per trasformarsi in dolci distese pianeggianti, mentre i boschi ammantati di foschia diventano vigneti arsi dal sole e uliveti. Persino la popolazione sembra cambiare atteggiamento, mostrandosi più affabile e, come suggeriscono i graffiti, a tratti orgogliosa del suo essere antibasca. In questa regione i viaggiatori troveranno numerosi villaggi medievali che sembrano usciti dai libri delle favole, e il surreale panorama desertico delle Bárdenas Reales, caratterizzato dai calanchi.

Olite

POP. 3890 / ALT. 365 M

Le torri e le guglie di Olite ricordano le illustrazioni di un libro di fiabe che racconta storie di re e regine, prodi cavalieri e belle principesse. Anche se oggi può sembrare incre-

dibile, questo tranquillo paese un tempo era la residenza delle famiglie reali di Navarra, e l'antico quartiere racchiuso tra le mura è ricco di testimonianze di quel periodo.

Fondata dai romani (alcune parti della cinta muraria risalgono a quell'epoca), Olite attirò per la prima volta l'attenzione della famiglia reale nel 1276, ma dovette attendere il XV secolo per essere scelta come sede della corte da Carlo III il Nobile, che nel corso del suo regno commissionò diversi progetti architettonici molto ambiziosi.

Che cosa vedere

Palacio Real

CASTELLO

(Castillo de Olite; www.guiartenavarra.com; Plaza Carlos III; interi/bambini €3,50/2; 10-20 lug-ago, 10-19 lun-ven, 10-20 sab e dom mag-giu e set, orario ridotto ott-apr) Dobbiamo ringraziare Carlo III per aver fatto costruire lo straordinario Palazzo Reale, situato in posizione dominante sul paese. All'epoca di questo re (ovvero agli inizi del XV secolo), nel castello non vivevano soltanto i nobili, ma anche leoni e altri animali esotici, e c'erano perfino giardini pensili ispirati a quelli di Babilonia. Oggi il castello ristrutturato è un luogo meraviglioso e suggestivo, tutto da scoprire. Per rivivere l'atmosfera dell'epoca, consigliamo di partecipare a una visita guidata o di esplorare il castello con una comoda audioguida (€2).

Potrete salire in cima alle torri di vedetta e ammirare un suggestivo panorama, addentrarvi nelle sale un tempo riccamente decorate e percorrere i bastioni, immaginando le giostre, le corride e le gare di pelota che si svolgevano al loro interno in epoca medievale. Del complesso fa parte anche la **Iglesia de Santa María la Real**, che vanta uno splendido portale gotico dalle decorazioni molto elaborate.

Laguna de Pitillas

LAGO

FREE I laghi e le paludi che formano la Laguna de Pitillas costituiscono uno dei siti di birdwatching migliori della Navarra. Protetta dalla Convenzione di Ramsar che tutela le zone umide di rilevanza internazionale, la Laguna de Pitillas ospita circa 160 specie stanziali e migratorie, tra cui falchi di palude, tarabusi e perfino falchi pescatori.

Museo de la Viña y el Vino de Navarra

MUSEO

(www.guiartenavarra.com; Plaza de los Teobaldos 10; interi/bambini €3,50/2; 10-14 e 16-19 lun-sab, 10-14 dom marzo-ott, orario ridotto nov-feb) Non perdetevi questo museo, che vi condurrà in un affascinante viaggio nel mondo del vino. Distribuito su tre piani, il museo è dotato di pannelli in inglese e mostre interattive che illustrano la coltivazione dell'uva in tutta la sua complessità, dalle tipologie di suolo e dalle varietà tipiche della Navarra alle antiche tecniche di vendemmia. C'è anche una teca in cui è possibile annusare alcuni aromi (di animali, spezie, legno ecc.) comunemente presenti nel bouquet di molti vini.

Pernottamento e pasti

Parador de Olite

HOTEL STORICO €€

(948 74 00 00; www.parador.es; Plaza de los Teobaldos 2; camere a partire da €135;) La sistemazione più spettacolare della città è ubicata all'interno di un'ala del castello medievale restaurato, eletto monumento nazionale (ma alcune camere si trovano in una dépendance più recente). Questo suggestivo hotel, che fa parte della catena alberghiera Parador, è estremamente suggestivo, grazie anche agli arredi in legno massiccio e alle stampe con cornici dorate; alcune camere sono dotate di balcone con vista sulle campagne. C'è anche un ottimo ristorante.

Hotel el Juglar

BOUTIQUE HOTEL €€

(948 74 18 55; www.merindaddeolitehoteles.com; Rúa Romana 39; singole/doppie/suite €100/115/155; P) L'Hotel El Juglar offre un servizio esemplare e camere arredate con molto gusto, il tutto inserito in una residenza dalle pareti in pietra a 10 minuti a piedi (800 m) dal villaggio, in direzione nord-ovest. Le nove camere sono tutte arredate in maniera leggermente diversa l'una dall'altra; alcune sono dotate di grandi vasche rotonde con idromassaggio, altre di balcone, ma tutte sono eleganti. La piscina è particolarmente invitante nelle calde giornate estive.

Hotel Merindad de Olite

HOTEL STORICO €€

(948 74 07 35; www.merindaddeolitehoteles.com; Rúa de la Judería 11; singole €58-68, doppie €68-84, suite €104;) Ricavata praticamente nelle antiche mura cittadine, questa incantevole struttura dispone di camere piccole ma confortevoli e di un ambiente in stile medievale. Dal momento che non è semplice trovare camere libere, vi consigliamo di prenotare con largo anticipo.

Informazioni

Olite ha un **ufficio turistico** (948 74 17 03; Plaza de los Teobaldos 10; 10-14 e 16-19 lun-sab, 10-14 dom) gestito da personale disponibile e molto preparato; si trova nello stesso edificio del Museo della Vigna.

Per/da Olite

Gli autobus che collegano Olite a Pamplona effettuano fino a 16 corse al giorno (€3,75, 45 min). Gli autobus provenienti da Pamplona fanno salire e scendere i passeggeri vicino all'ingresso delle mura. Per andare nella direzione opposta, si può prendere l'autobus all'esterno del centro storico di Olite, alle pensiline situate lungo la strada per Pamplona.

Ujué

POP. 180

Arroccato sulla sommità di una collina coltivata a terrazze, circa 18 km a est di Olite e affacciato sulle pianure della Navarra meridionale, il minuscolo paesino di Ujué (Uxue in basco) è un borgo medievale fortificato molto suggestivo. Giunto fino ai giorni nostri in condizioni quasi perfette, questo paese grazioso e tranquillo è attraversato da stradine ripide e strette che scendono lungo la collina.

La prima domenica successiva al giorno di san Marco (25 aprile) Ujué è meta di un'affascinante *romería* (pellegrinaggio), nel corso della quale centinaia di persone partono da Tudela e camminano per tutta la notte per assistere alla messa nella chiesa del paese.

Iglesia-Fortaleza de Santa María de Ujué CHIESA

(San Isidro 8; ingresso su donazione; 10-18.30 apr-ott, fino alle 17.30 nov-marzo) Situata nel punto più alto del villaggio, questa chiesa fortificata dallo stile ibrido tra il romanico e il gotico domina l'intera vallata. Oltre agli splendidi paesaggi visibili dai sentieri che la circondano, la chiesa ospita al suo interno una rara statua della Madonna Nera, che secondo la tradizione fu scoperta da un pastore guidato sul luogo da una colomba. Oltre alla statua della Vergine, in questa chiesa è conservato anche il cuore di Carlo II di Navarra, detto il Malvagio.

Pastas Urrutia PANETTERIA €€

(948 73 92 57; San Isidro 41; menú del día €15-18; panetteria 10-18 gio-mar, ristorante 13.30-15.30 gio-mar) Questa panetteria appena a nord del centro serve anche deliziosi pranzi da tre portate, che comprendono specialità come il suo famoso pane fatto in casa. Tra i piatti figurano merluzzo al forno, guance di manzo o uova al tartufo (quando è stagione, ovvero da dicembre a febbraio).

Per/da Ujué

I viaggiatori che visitano Ujué di solito vi arrivano in automobile. Se prendete l'autobus da Pamplona, dovrete cambiare a Tafalla o a Olite, entrambe situate circa 20 km a est del paese.

Parque Natural de las Bárdenas Reales

In un una regione dominata per lo più da umidi pendii montuosi, l'ultima cosa che ci si aspetterebbe di trovare è un deserto riarso dal sole. Le Bárdenas Reales si presentano come un'arida distesa di rocce, un suggestivo paesaggio forgiato dalle forze dell'acqua, del vento e dell'erosione.

All'interno di questo parco si snodano numerosi sentieri percorribili sia a piedi sia in bicicletta, molti dei quali sono però segnalati solo in modo molto approssimativo. Date le alte temperature, la mancanza di zone d'ombra e le lunghe distanze, la maggior parte dei visitatori sceglie di percorrere in automobile la strada ad anello che attraversa il parco, lunga 34 km.

Che cosa vedere

Parque Natural de las Bárdenas Reales RISERVA NATURALE

(948 83 03 08; www.bardenasreales.es; 8-tramonto) FREE Istituito come riserva naturale nel 1999 e inserito nella rete delle riserve della biosfera delle Nazioni Unite nel 2000, il Parque Natural de las Bárdenas Reales è una zona arida caratterizzata da spogli altipiani, distese aperte di ghiaia e gole tortuose, che occupano un totale di 410 kmq nella Navarra sudorientale. Oltre allo spettacolare paesaggio, il parco ospita numerose specie di uccelli e animali, tra cui grandi otarde, aquile reali, capovaccai e avvoltoi grifone, numerosi rettili, gatti selvatici e cinghiali.

Il centro visitatori fornisce informazioni sulle principali attrattive della riserva.

Pernottamento

Cuevas Rurales Bardenas BUNGALOW €€€

(661 846757; www.bardeneras.com; Palomares 23, Valtierra; appartamenti a partire da €150;) Nel piccolo villaggio di Valtierra potrete pernottare all'interno di una grotta, dotata però di tutte le comodità: wi-fi, bagni moderni, cucina attrezzata e arredi vivaci. Le nove unità abitative scavate nel fianco della collina possono accogliere da due a otto persone e rappresentano un'ottima scelta per le famiglie e i gruppi più numerosi. La struttura richiede un pernottamento minimo, che può andare dalle due alle quattro notti.

Hotel Aire de Bardenas BOUTIQUE HOTEL €€€

(948 11 66 66; www.airedebardenas.com; Carretera de Ejea, Km 1, Tudela; doppie €225-292, suite

€418; P ❄ 🛜 🛁) In un paesaggio desolato e lontano da ogni cosa troverete umili container trasformati in un raffinato boutique hotel. Tutte le unità sono dotate di comfort di lusso e molte consentono di ammirare uno splendido panorama su una distesa semidesertica dalle loro vasche da bagno o dalla veranda. La struttura offre un servizio eccellente, una piscina e un ristorante degno di nota (portate principali da €15 a €25).

Per/dal Parque Natural de las Bárdenas Reales

Il Parco non è servito dai mezzi pubblici; per raggiungerlo bisogna disporre di un'automobile o prendere un treno o un autobus fino alla vicina Tudela.

Puente la Reina

POP. 2810 / ALT. 421 M

L'attrattiva principale di Puente la Reina (Gares, in basco), situata 22 km a sud-ovest di Pamplona lungo la A12, è lo spettacolare **ponte medievale** a sei campate che domina l'estremità occidentale del centro abitato, ma in realtà c'è molto altro da vedere. Nelle pittoresche vie di Puente la Reina, tappa fondamentale del Camino de Santiago, risuonano ancora i passi della moltitudine di pellegrini che la ha attraversata per secoli, facendo tappa nella **Iglesia del Crucifijo**, una suggestiva chiesa in stile tardo-romanico fondata dai Templari, al cui interno è conservato uno dei crocifissi gotici più belli al mondo. A breve distanza da Puente la Reina sorge una delle cappelle più graziose dell'intero Camino. Se a tutto questo aggiungete ancora alcune belle strutture ricettive e le rovine di una città romana nelle campagne vicine, avrete il posto ideale in cui concedervi una sosta di un paio di giorni.

Che cosa vedere

Santa María de Eunate CHIESA

(www.santamariadeeunate.es; Carretera de Campanas; €1; 10.30-13-30 mar-ven, 11-13.30 e 16.30-18.30 sab e dom, apr-giu, set e ott, 10.30-13-30 e 17-18.30 mer-lun lug e agosto) Circondata da campi di mais e di fiori selvatici, la cappella romanica di Santa María de Eunate, caratterizzata da una pianta quasi perfettamente ottagonale, è considerata tra gli edifici sacri più pittoreschi lungo il Camino. Questa cappella fu costruita intorno al XII secolo, ma le sue origini – e il motivo per cui sorge in mezzo al nulla – continuano a essere avvolte nel mistero. Si trova 2 km a sud-est di Muruzábal, a sua volta situata 5 km a nord-est di Puente la Reina.

Pernottamento e pasti

Hotel Rural El Cerco BOUTIQUE HOTEL €€

(948 34 12 69; www.elcerco.es; Calle de Rodrigo Ximénez de Rada 36; singole/doppie €50/75; 🛜) Situato nell'estremità orientale del centro storico, l'Hotel Rural El Cerco è considerato tra gli alberghi più belli di Puente la Reina. I suoi proprietari hanno ristrutturato un vecchio edificio, trasformandolo in un piccolo ed elegante boutique hotel con muri in pietra a vista e soffitti con travi di legno.

Casa Martija CAFFÈ

(www.facebook.com/casamartija; Calle Mayor 104; 8-14 e 16.30-21) Affacciata su un vicolo acciottolato a pochi passi dal ponte, Casa Martija è un'incantevole gastronomia con caffè annesso e un dehors davanti, che serve bevande calde, vini e dolci. Qui potrete anche fare incetta di cibi da picnic, come formaggi, pane, olio d'oliva e altre delizie.

Per/da Puente la Reina

Gli autobus che con buona frequenza collegano Pamplona a Estella (€5,25, 1 h) fermano lungo la strada principale di Puente la Reina.

Estella

POP. 13.700 / ALT. 483 M

Estella (Lizarra, in basco) era nota in epoca medievale come 'La Bella' grazie ai suoi splendidi edifici e monumenti. Oggi, sebbene lo sviluppo urbanistico ne abbia in parte deturpato la bellezza, il centro storico conserva intatto il suo fascino. Nel corso dell'XI secolo Estella divenne uno dei principali punti di ritrovo dei sempre più numerosi pellegrini che percorrevano il Camino de Santiago, una tradizione che viene mantenuta viva ancora oggi da molti viaggiatori.

Che cosa vedere

Iglesia de San Pedro de la Rúa CHIESA

(948 55 00 70; 10-13.30 e 18-19 lun-sab, 10-12.30 dom, orario ridotto nov-marzo) FREE Questa chiesa del XII secolo è il monumento più importante di Estella. I suoi pregevoli chiostri sono impreziositi da suggestive sculture romaniche.

Museo Gustavo de Maeztu PALAZZO

(www.museogustavodemaeztu.com; Calle San Nicolás 1, Palacio de los Reyes; 9.30-13.30 e 16-19 mar-sab mag-set, 9.30-13.30 mar-sab ott-apr) FREE

VALE IL VIAGGIO

ALLA SCOPERTA DEI MONASTERI

Nelle campagne che circondano Estella ci sono numerosi monasteri. Uno dei più suggestivi è il **Monasterio de Irache** (nei pressi della Carretera NA-1110, Ayegui; 10-13.15 e 16-18 mer-dom, metà gen-metà nov) FREE, che sorge 3 km a sud-ovest di Estella, nei pressi di Ayegui. Questo antico complesso monastico benedettino presenta un meraviglioso chiostro del Cinquecento in stile plateresco, mentre la sua **Puerta Especiosa** è abbellita da raffinate sculture. Chi predilige invece bellezze più 'terrene' potrà lasciarsi conquistare dal fascino della **Fuente de Vino** (Fontana di Vino). Situata dietro la **Bodegas Irache** (948 55 19 32; www.irache.com; Monasterio de Irache, nei pressi della Carretera NA-1110, Ayegui; 10-14 e 16-19 nei weekend, fino alle 18 in inverno), una rinomata azienda vinicola locale (situata di fronte alla chiesa), è davvero una fontana dalla quale sgorga vino. Cercate di arrivare presto per aggiudicarvi almeno un assaggio dei 100 litri di vino erogati ogni giorno.

Una decina di chilometri a nord di Estella, nelle vicinanze di Abárzuza, s'incontra il **Monasterio de Iranzu** (nei pressi della Carretera NA-7135, Abárzuza; €3; 10-14 e 16-18). Fondato nell'XI secolo e recentemente ristrutturato, questo monastero color sabbia ha splendidi chiostri e un'atmosfera di pace, in grado di indurre chiunque alla contemplazione.

Accanto all'ufficio turistico sorge il **Palacio de los Reyes**, uno dei pochi edifici civili in stile romanico. Al suo interno è allestito un museo con un'interessante collezione di dipinti di Gustavo de Maeztu y Whitney (1887-1947), un pittore di ascendenza cubano-inglese ma dall'educazione e dalla mentalità profondamente basche. I suoi paesaggi, ritratti e nudi sono il riflesso del sensuale romanticismo che caratterizzava questo artista.

Los Llanos — PARCO

(Paseo los Llanos) Questo parco verdeggiante appena a sud del centro costituisce una piacevole alternativa agli edifici medievali. Il confine meridionale del parco è segnato dal Río Ega, lungo le cui sponde troverete uno snack bar dove fermarvi a bere qualcosa e ammirare le cime che svettano sulla riva opposta del fiume.

Feste ed eventi

Semana Medieval — CULTURA

(metà lug) Per un'intera settimana a metà luglio Estella ospita un'esuberante festa medievale, con tanto di spettacoli in costume, giostre, teatro di strada, falconeria, mercati specializzati e divertimenti di vario genere.

Pernottamento e pasti

Hotel Tximista — HOTEL DI DESIGN €€

(948 55 58 70; www.sanvirilahoteles.com/en/hotel-tximista; Zaldu 15; singole/doppie/suite €87/97/120; P ❄) Situato circa 1 km a nord del centro, questo straordinario albergo moderno, in un vecchio mulino ad acqua, accosta ai vecchi ingranaggi e alle ruote industriali arrugginite pregevoli opere d'arte di un rosso intenso. Le camere sono confortevoli, anche se alcune sono disturbate dal rumore della strada; c'è anche un grazioso giardino affacciato su un fiume gorgogliante.

Hospedería Chapitel — HOTEL €€

(948 55 10 90; www.hospederiachapitel.com; Chapitel 1; singole/doppie a partire da €80/105; P) L'Hospedería Chapitel ha camere confortevoli con pavimenti in legno, soffitti travati e piccoli balconi, alcuni con vista sulla cattedrale. Pur essendo situato in ottima posizione nel centro storico di Estella, è comunque molto silenzioso.

Casanellas Taller Gastronómico — FUSION €€

(638 912838; www.tallergastronomico.es; Espoz y Mina 3; portate principali €16-20, menu degustazione giorni feriali/weekend €35/45; 13.30-15.30 mar-sab) Questo elegante ristorante fonde prodotti locali e tocchi delle cucine di tutto il mondo per creare ricette eseguite alla perfezione e preparate con lentezza e pazienza. Il menu, a base di ingredienti freschissimi, prevede piatti come anatra all'ananas e curry rosso, agnello al rosmarino e rombo cotto alla perfezione.

Per/da Estella

Gli autobus partono dalla **stazione degli autobus** (Plaza Coronación) e raggiungono Pamplona (€5,25, 1 h, 10 corse al giorno lun-ven, 6 corse al giorno sab e dom).

Javier

POP. 110 / ALT. 448 M

Javier (Xavier), 11 km a nord-est di Sangüesa, è un minuscolo e pacifico borgo rurale inse-

rito tra verdi campagne ondulate. L'abitato è dominato da un castello fiabesco, giunto fino a noi in condizioni perfette; sarete quindi perdonati se doveste ritrovarvi a sognare un principe dall'armatura lucente che cavalca il suo bianco destriero attraverso il ponte levatoio del castello. Nel 1506 il villaggio diede inoltre i natali al santo patrono della Navarra, san Francisco Xavier, che trascorse gran parte della sua vita in viaggio, predicando, insegnando e prendendosi cura dei malati in Asia. Oggi le sue spoglie giacciono in una cattedrale di Goa, in India, in uno stato di conservazione che ha del miracoloso.

Che cosa vedere

Castillo de Javier CASTELLO

(☎948 88 40 24; Plaza del Santo, Javier; €2,75; ⏲10-18.30 marzo-ott, fino alle 16 nov-feb) Questo castello del X secolo, in posizione strategica lungo il confine tra i regni di Navarra e Aragona, è l'attrazione principale del villaggio di Javier. All'interno c'è un piccolo museo dedicato alla vita di san Francisco Xavier, il santo patrono della Navarra, che nacque nel villaggio nel 1506.

Pernottamento

Hotel Xabier HOTEL €

(☎948 88 40 06; www.hotelxabier.com; Paseo de la Abadía 2, Javier; singole/doppie/triple €47/56/71; P 🛜) Chi desidera dormire nei pressi del castello può soggiornare all'Hotel Xabier, caratterizzato dalla facciata in mattoni rossi ammantata di edera. Potrete sporgervi dalle finestre e ammirare il castello illuminato dalla luna, immaginando i fantasmi che lo infestano. Presso la struttura c'è anche un buon ristorante (*menú del día* €20).

Per/da Javier

La maggior parte dei viaggiatori raggiunge Javier in auto. Alcuni mezzi in partenza dalla stazione degli autobus di Pamplona raggiungono ogni giorno Sangüesa, da cui Javier dista una breve corsa in taxi. Anche gli autobus della compagnia Tafallesa raggiungono Javier dall'autostazione di Pamplona, in genere una volta al giorno.

LA RIOJA

Preparate le *copas* (bicchieri) perché in questa regione si producono alcuni dei vini rossi migliori della Spagna. Nella Rioja i verdi prati del nord cedono il passo a paesaggi di terra color ocra e a vasti cieli azzurri, più adatti alle coltivazioni vinicole, al punto che qualcuno potrebbe avere la sensazione di trovarsi in una zona mediterranea, se non addirittura in un altro paese. La maggior parte dei vigneti si trova lungo il Río Ebro nei dintorni della cittadina di Haro, ma alcuni si estendono fino alla vicina Navarra e alla provincia basca di Álava. In ogni caso, oltre ai piaceri del vino questa variegata regione è in grado di offrire molto altro e, se vi tratterrete per qualche giorno, potrete visitare vivaci cittadine, soffermarvi in silenziose chiese meta di devoti pellegrini e andare addirittura alla ricerca di impronte di rettili giganti.

Logroño

POP. 151.000

Logroño è un'elegante città vinicola dotata di un grazioso centro con piazze alberate, stradine anguste e angoli nascosti. Vanta anche alcuni monumenti, ma una delle sue attrattive di maggiore richiamo – almeno per alcuni – è il vasto assortimento di *pintxos* bar. In effetti, Logroño si sta conquistando rapidamente un'ottima reputazione gastronomica, che la pone sullo stesso piano delle città spagnole più celebri in questo ambito.

Che cosa vedere

★Museo de la Rioja MUSEO

(☎941 29 12 59; www.museodelarioja.es; Plaza San Agustín 23; ⏲10-14 e 16-21 mar-sab, 10-14 dom) FREE Questo eccellente museo situato in centro a Logroño vi condurrà alla scoperta della storia e della cultura della Rioja, grazie a didascalie in spagnolo e in inglese. Tra gli oggetti degni di nota ricordiamo le suggestive incisioni celtibere del V secolo a.C., gli splendidi gioielli e le sculture di epoca romana, le variopinte pale d'altare del Medioevo e alcuni meravigliosi dipinti del XIX secolo raffiguranti ritratti e paesaggi.

Catedral de Santa María de la Redonda CATTEDRALE

(Calle de Portales; ⏲8.30-13 e 18-20.45 lun-sab, 8.30-14 e 18.20.45 dom) La Catedral de Santa María de la Redonda sorge nel sito che ospitava un oratorio del XII secolo, e fu eretta in diversi stili architettonici tra il XV e il XVIII secolo. Le sue straordinarie torri (chiamate *gemelas*) e il magnifico altare sono capolavori dello stile barocco della Rioja. Non perdete l'occasione di ammirare il piccolo e raffinato dipinto di Cristo in croce, che si ritiene sia di Michelangelo. Si trova dietro l'altare e può essere illuminato inserendo una moneta nell'apposita urna.

Iglesia de San Bartolomé CHIESA
(Calle de Rodríguez Paterna; 11.30-13.15) L'imponente ingresso principale di questa chiesa, la più antica di Logroño (eretta tra il XII e il XIII secolo) vanta uno splendido portico con diversi ordini di arcate che arretrano in profondità e una serie di statue particolarmente espressive.

Attività

Rioja Trek VINO
(941 58 73 54; www.riojatrek.com; Calle Francisco de Quevedo 12) Situata 3 km a est del centro, Rioja Trek propone un'ampia gamma di visite alle aziende vinicole, degustazioni di vini e passeggiate lungo i fantastici sentieri montani della regione. Il fiore all'occhiello è l'escursione di tre ore (€28 per persona) nel corso della quale si partecipa attivamente alla coltivazione della vigna e si visita un vigneto tradizionale e una *bodega*.

La stessa agenzia propone passeggiate tra i tapas bar di Logroño, corsi di degustazione di vini di due ore e attività per le famiglie con bambini.

Feste ed eventi

Fiesta de San Mateo CULTURA
(set) La Fiesta de San Mateo dura una settimana a partire dal sabato che precede il 21 settembre. Nel corso della festa, che celebra anche la vendemmia, tutta la popolazione della Rioja si riversa in città per assistere alla pigiatura dell'uva nell'Espolón e per bere fiumi di vino.

Actual CULTURA
(www.actualfestival.com; gen) Questa manifestazione in programma nella prima settimana di gennaio propone diversi eventi culturali, musicali e artistici.

Festa di San Bernabé FESTA
(11 giu) La Festa di San Bernabé commemora l'assedio francese di Logroño avvenuto nel 1521, con degustazioni di cibo e vino, concerti di musica tradizionale, fuochi d'artificio e una rievocazione della battaglia medievale.

Pernottamento

Hostal La Numantina PENSIÓN €
(941 25 14 11; www.hostalnumantina.com; Calle de Sagasta 4; singole/doppie/triple a partire da €35/56/70;) Questa pensione conveniente dispone di camere confortevoli e accoglienti, alcune con grandi vasche da bagno e piccoli balconcini affacciati sulla via sottostante. Purtroppo il rumore della strada costituisce un problema, perciò consigliamo a chi ha il sonno leggero di scegliere una camera affacciata sull'interno. Al piano terra c'è una zona comune con comodi divani e belle cartine di Logroño e della zona circostante.

Hotel Calle Mayor BOUTIQUE HOTEL €€€
(941 23 23 68; www.hotelcallemayor.com; Calle Marqués de San Nicolás 71; doppie a partire da €110; P @) Inserito in un edificio restaurato del XVI secolo, questo elegante albergo è la struttura ricettiva migliore di Logroño. Ha camere ampie, confortevoli e molto luminose, con bei pavimenti, arredi modulari e bagni moderni.

Hotel Marqués de Vallejo HOTEL DI DESIGN €€€
(941 24 83 33; www.hotelmarquesdevallejo.com; Calle del Marqués de Vallejo 8; doppie a partire da €126; P) Il Marqués de Vallejo punta a distinguersi dalle sistemazioni più tradizionali di Logroño, grazie alla sua lobby decorata con diverse sculture realizzate con legno di recupero, ciottoli da spiaggia e audaci quadri. Le camere, pur essendo confortevoli, non hanno però gli stessi tocchi artistici presenti nella lobby.

Pasti

Tastavin PINTXOS €
(Calle San Juan 25; pintxos a partire da €2,50; 20-23 mar, 13-16 e 20-23 mer-dom) Situato lungo Calle San Juan, sulla quale affacciano diversi *pintxos* bar, il moderno ed elegante Tastavin serve alcuni degli stuzzichini più gustosi della città, come quelli con trota affumicata, carciofi fritti, tataki di tonno e brasato di coda di bue. I vini sono ottimi.

Umm PINTXOS €
(www.ummfoodanddrink.com; Calle San Juan 1; pintxos a partire da €2,50; 13-16 e 20-23 mar-dom) È difficile resistere alla tentazione di entrare in questo elegante spazio contemporaneo, situato in un angolo della città pieno di ristoranti. Basterà dare un rapido sguardo agli elaborati *pintxos* in vetrina e vi verrà l'acquolina in bocca. Tra i piatti che vanno per la maggiore ci sono foie gras alla griglia, manzo pastrami con *kimchi*, merluzzo con salsa a base di panna e alghe, e sfilacci di maiale.

Camino Vegano VEGANO €
(941 48 37 33; Plaza del Mercado 25; portate principali €9-12, menu a pranzo €12,50; 13-15.30 dom-mar, 13-15.30 e 20.30-23 mer-sab) In questo fantastico ristorante vegano sulla piazza principale potrete concedervi un pasto privo di in-

Logroño

Logroño

Da non perdere

1 Museo de la Rioja A2

Che cosa vedere

2 Catedral de Santa María de la Redonda C2
3 Iglesia de San Bartolomé D1

Pernottamento

4 Hostal La Numantina B2
5 Hotel Calle Mayor C1
6 Hotel Marqués de Vallejo C2

Pasti

7 Bar Soriano A3
8 Bar Torrecilla B3
9 Camino Vegano C1
10 La Cocina de Ramón B2
11 Tastavin D2
12 Umm C2

Locali e vita notturna

13 Odeón Mercado Craft Beer C1

Shopping

14 Félix Barbero Botas Rioja B1
15 La Luci Delicatessen D2

gredienti di origine animale. Il personale cordiale parla inglese e vi proporrà alcune eccellenti portate dal tocco rustico, come le crocchette con funghi e besciamella vegana, lasagne vegetariane, fajitas con verdure saltate in padella e costolette di seitan al barbecue con insalata di cavolo.

Bar Torrecilla PINTXOS €
(Calle Laurel 15; pintxos a partire da €2; 13-16 e 20-23 mer-dom) I *pintxos* migliori della città? Giudicate voi. In questo moderno bar situato nella vivace Calle del Laurel potrete ordinare squisito foie gras, mini hamburger o qualsiasi altro piatto stuzzichi la vostra fantasia.

Bar Soriano PINTXOS €
(Travesía de Laurel 2; pintxos a partire da €2; 11.45-15 e 19-23.45 gio-mar) Questo bar propone da oltre 40 anni la stessa specialità: un bocconcino semplicemente delizioso a base di funghi, su cui viene adagiato un gambero.

La Cocina de Ramón SPAGNOLO €€€
(941 28 98 08; www.lacocinaderamon.es; Calle de Portales 30; menu €28-55, portate principali €16-25; 13.30-15 e 20.30-23 mar-sab, 13.30-16 dom) Sebbene visto da fuori non sembri niente di speciale, l'eccellente insieme di prodotti freschi e di provenienza locale e di collaudate

ricette di famiglia attira in questo ristorante una vasta clientela affezionata. L'ottima cucina si accompagna a un servizio eccezionale e a Ramon piace intrattenersi con i clienti per illustrare i piatti.

Locali e vita notturna

Odeón Mercado Craft Beer BAR
(Plaza del Mercado 27; 18.30-3.30 mer-ven, a partire dalle 16.30 sab e dom) Situato sulla piazza centrale, questo bar informale è molto apprezzato dagli amanti della birra. Potrete assaggiarne 20 varietà artigianali alla spina oppure scegliere tra una delle tante proposte selezionate, provenienti dai Paesi Bassi, dalla Catalogna e da altre regioni. Saltuariamente c'è musica dal vivo.

Shopping

La Luci Delicatessen ALIMENTARI
(941 44 18 54; Calle Portales 3; 10.30-14 e 17.30-21 mar-dom) In questo invitante negozietto troverete l'idea regalo perfetta per i vostri amici buongustai, tra vini, formaggi, olio d'oliva, birre artigianali, vermut e biscotti confezionati in meravigliose scatole di latta a forma di giostra.

Félix Barbero Botas Rioja ARTIGIANATO
(Calle de Sagasta 8; 9-13.30 e 16-20 lun-sab) Félix Barbero è uno degli ultimi artigiani a mantenere viva la tradizione delle classiche borracce spagnole in pelle, che un tempo venivano usate dai contadini per portare con sé la razione giornaliera di vino quando andavano a lavorare nei campi. Il prezzo del modello standard da 1 litro parte da circa €20.

Informazioni

Al margine occidentale del centro storico, l'**ufficio turistico** (941 29 12 60; www.lariojaturismo.com; Calle de Portales 50; 9-20 lun-ven, 10-20 sab, 10-14 dom lug-set, 9-14 e 16-19 lun-ven, 10-14 e 17-19 sab, 10-14 dom ott-giu) è in grado di fornire un gran numero di informazioni utili sia sulla città sia sulla Rioja in generale.

Per/da Logroño

Se arrivate alla stazione ferroviaria o alla **stazione degli autobus** (941 23 59 83; Avenida de España 1), prendete prima Avenida de España e quindi Calle del General Vara de Rey fino a raggiungere l'Espolón, un'ampia piazza ombreggiata da grandi platani simile a un parco (e con un parcheggio sotterraneo). Il Casco Viejo inizia pochi passi più a nord.

Gli autobus raggiungono le seguenti località:

DESTINAZIONE	TARIFFA (€)	DURATA (H)
Bilbao	15	2
Haro	6,05	40 min
Pamplona	10	2
Santo Domingo de la Calzada	3,50	45 min
Vitoria-Gasteiz	10	2¼

Logroño è collegata da un servizio regolare di treni con le seguenti località:

DESTINAZIONE	TARIFFA (€)	DURATA (H)
Bilbao	a partire da 16	2½
Burgos	a partire da 14	2
Madrid	a partire da 31	3½
Saragozza	a partire da 15	2

San Millán de la Cogolla

POP. 290 / ALT. 733 M

Circa 16 km a sud-ovest di Nájera, in una valle lussureggiante, si trova il villaggio di San Millán de la Cogolla, un paese con poche centinaia di abitanti. Come Nájera, San Millán de la Cogolla può vantare un lungo e interessante passato ebraico che risale al X secolo, ma la maggior parte dei viaggiatori la visita per ammirare due pregevoli monasteri che hanno contribuito alla nascita della lingua spagnola. In virtù del loro patrimonio linguistico e della loro bellezza artistica, questi monasteri sono stati inseriti dall'UNESCO nella lista dei siti Patrimonio dell'Umanità.

Che cosa vedere

Monasterio de San Millán de Yuso MONASTERO
(941 37 30 49; www.monasteriodesanmillan.com; San Millán de la Cogolla; interi/bambini €7/3; 10-13.30 e 16-18.30 mar-dom apr-set, fino alle 17.30 ott-marzo) Il 'Monastero di sotto', conosciuto anche come El Escorial de La Rioja, custodisce all'interno del suo museo un gran numero di tesori, che però possono essere ammirati soltanto prendendo parte a una visita guidata (solo in spagnolo; a chi non capisce lo spagnolo viene fornito un foglio informativo in inglese e in francese). Queste visite durano 50 minuti e partono più o meno ogni 30 minuti. Nel mese di agosto questo monastero è aperto anche il lunedì.

Monasterio de San Millán de Suso

MONASTERO

(941 37 30 82; www.monasteriodesanmillan.com/suso; San Millán de la Cogolla; €4; 9.30-13.30 e 15.30-18.30 mar-dom apr-set, fino alle 17.30 ott-marzo) Eretto al di sopra delle grotte in cui visse san Millán (sant'Emiliano), il 'Monastero di sopra' fu consacrato nel X secolo. Si ritiene che nel XIII secolo il monaco Gonzalo de Berceo abbia scritto le prime parole in castigliano proprio in questo luogo. Il monastero può essere visitato solo prendendo parte a un tour guidato. I biglietti vanno acquistati in anticipo e comprendono anche la breve salita in autobus al monastero.

Per/da San Millán de la Cogolla

La maggior parte dei viaggiatori raggiunge questa zona in automobile. Il villaggio si trova a circa un'ora d'auto a ovest della Rioja, lungo la A12.

Santo Domingo de la Calzada

POP. 6370 / ALT. 640 M

Santo Domingo de la Calzada è una cittadina che rappresenta nel modo migliore la provincia spagnola. Molti abitanti vivono nel centro storico, un labirinto di vie medievali in parte ancora cinto da mura, dove il passato continua a vivere e il senso comunitario rimane molto forte. Si tratta di quel genere di posto dove il panettiere conosce i suoi clienti per nome e dove tutti prendono parte alla vita degli altri. I pellegrini diretti a Santiago fanno parte da molto tempo del tessuto urbano di Santo Domingo de la Calzada e ancora oggi la maggior parte dei visitatori è costituita da pellegrini con i piedi dolenti. Tutto ciò contribuisce a rendere questa località uno dei luoghi più piacevoli della Rioja.

Che cosa vedere

Catedral de Santo Domingo de la Calzada

CATTEDRALE

(941 34 00 33; www.catedralsantodomingo.es; Plaza del Santo 4; interi/studenti/bambini €5/3/gratuito; 9-20 lun-ven, 9-19 sab, 9-12 e 14-20 dom apr-ott, orario ridotto nov-marzo) La monumentale cattedrale e il museo annesso brillano dell'oro che testimonia la grande ricchezza portata dal Camino de Santiago a questa cittadina e ad altre località simili, per il resto isolate e provinciali. L'audioguida per la visita alla cattedrale e ai suoi tesori costa €1. Vengono proposte anche visite guidate, tra cui una notturna.

Gli elementi più bizzarri di questa cattedrale sono costituiti dal gallo e dalla gallina bianca che becchettano in una gabbia con le pareti in vetro collocata in posizione elevata di fronte all'ingresso della cripta (per vederli, sollevate lo sguardo). La loro presenza celebra un'antica leggenda, il Miracolo del Gallo, che narra la storia di un giovane condannato ingiustamente a morte e miracolosamente riportato in vita quando al gallo e alla gallina arrostiti per il pranzo del giudice ricrescevano improvvisamente le piume e scappavano via.

Pernottamento e pasti

Hostal Rey Pedro I

HOTEL €

(941 34 11 60; www.hostalpedroprimero.es; Calle San Roque 9; singole/doppie a partire da €45/56;) Questa residenza cittadina restaurata con grande cura dispone di camere color terracotta dotate di soffitti con travi a vista e di bagni modernissimi e offre un eccellente rapporto qualità-prezzo.

Parador de Santo Domingo de la Calzada

HOTEL STORICO €€

(941 34 03 00; www.parador.es; Plaza del Santo 3; camere a partire da €135; P) Il Parador de Santo Domingo è l'antitesi dell'atmosfera di devozione che permea la città. Infatti, questo sontuoso albergo in un ex ospedale del XII secolo situato di fronte alla cattedrale offre tutto tranne che uno stile di vita frugale ispirato al Medioevo. Ha anche un ristorante molto valido.

Parador Santo Domingo Bernado de Fresneda

HOTEL €€

(941 34 11 50; www.parador.es; Plaza de San Francisco 1, Ave Juan Carlos I; doppie a partire da €90; P) Ai margini del centro storico si trova il Parador Santo Domingo Bernado de Fresneda, in un ex convento con foresteria per i pellegrini. Grazie alle camere eleganti dotate di letti comodissimi, questo albergo è una soluzione di pernottamento decisamente lussuosa.

Los Caballeros

SPAGNOLO €€

(941 342 789; http://restauranteloscaballeros.com; Calle Mayor 58; portate principali €18-23; 13-16 e 19.30-23 lun-sab, 13-16 dom) Nella sua elegante sala da pranzo con mattoni a vista, soffitto con travi e vetri piombati, Los Caballeros serve piatti saporiti come maialino da latte, sardine affumicate e merluzzo, oltre ad altre specialità tipiche della Navarra. Prenotazione obbligatoria.

Per/da Santo Domingo de la Calzada

Da Santo Domingo de la Calzada partono con frequenza autobus per Nájera (€2,60, 30 min), che proseguono fino a Logroño. La fermata, dove sono affissi gli orari, si trova in Plaza San Jerónimo Hermosilla, a pochi passi da Avenida Juan Carlos I (chiamata anche Calle San Roque), sul lato opposto della strada rispetto al centro storico.

Regione vinicola della Rioja

I vini della Rioja vanno giù che è un piacere e la regione, in cui l'uva viene coltivata sin dai tempi dei romani, è nota a tutti gli amanti del buon bere. La zona è caratterizzata da un classico paesaggio vinicolo, con filari che si estendono a perdita d'occhio sulle sponde del Río Ebro. La sponda settentrionale del fiume fa parte dei Paesi Baschi e la regione è nota con il nome di La Rioja Alavesa.

Haro

POP. 11.300 / ALT. 426 M

A parte la sua fama in ambito enologico, Haro, centro principale della regione vinicola della Rioja, non ha molto da offrire ai suoi visitatori. Si tratta comunque di una cittadina vivace e dotata di un piccolo centro storico situato nelle vicinanze di Plaza de la Paz, attraversato da pittoresche stradine sulle quali si affacciano numerosi bar ed enoteche.

Nei dintorni della città ci sono numerose *bodegas*, alcune delle quali sono aperte al pubblico (quasi sempre su prenotazione). L'ufficio turistico ne ha un elenco completo.

Attività

Bodegas Muga VINO

(☎941 30 60 60; www.bodegasmuga.com; Barrio de la Estación; visita dell'azienda vinicola €15; ⏲lun-sab su prenotazione) Situata pochi passi oltre il ponte ferroviario che conduce fuori città, questa *bodega* è una delle più accoglienti della zona e organizza tutti i giorni (tranne la domenica) visite guidate e degustazioni in spagnolo. Per partecipare, prenotate.

Feste ed eventi

Batalla del Vino VINO

(Battaglia del Vino; www.batalladelvino.com; ⏲29 giu) Ogni anno gli abitanti di Haro – di solito educati e compiti – perdono temporaneamente il controllo durante la Batalla del Vino, nel corso della quale si spruzzano e si gettano addosso litri di vino in nome di san Juan, san Felices e san Pedro (san Giovanni, san Felice e san Pietro). Ma il vino viene consumato in grandi quantità anche nel modo più 'ortodosso'.

Pernottamento e pasti

Hotel Arrope HOTEL €€

(☎941 30 40 25; www.hotelarrope.com; Calle Virgen de la Vega 31; singole/doppie a partire da €70/80; ❄📶) Questo albergo centrale è pervaso da un'atmosfera giovane e fresca, piuttosto insolita nella tradizionale Haro. Le sue belle camere si distinguono per le tinte accese, i lucidi pavimenti in parquet e i graziosi balconi (solo in alcune) affacciati sul cortile.

Il bar-caffè dell'hotel ha un ampio dehors, che contribuisce a renderlo un posto molto piacevole per gustare qualche spuntino con un bicchiere di vino.

Hotel Los Agustinos HOTEL STORICO €€

(☎941 31 13 08; www.hotellosagustinos.com; San Agustín 2; singole/doppie a partire da €99/131; 🅿❄📶) La storia aleggia nell'aria di questo sontuoso albergo, in un ex convento trecentesco. Le camere avrebbero bisogno di qualche lavoro di rinnovamento, ma lo straordinario cortile è un posto magnifico in cui trascorrere un po' di tempo sorseggiando un bicchiere di vino. Anche il ristorante annesso (portate principali da €16 a €22) è davvero ottimo.

El Rincón del Noble SPAGNOLO €€

(☎941 31 29 32; www.elrincondelnoble.net; Martinez Lacuesta 11; portate principali €16-20; ⏲13-16 tutti i giorni e 21-23 ven e sab) Sebbene Haro non sia rinomata per la gastronomia, questo ristorante informale riscuote molti consensi per le portate tradizionali preparate con semplicità e grande attenzione. Tra i piatti suggeriti ricordiamo la tenera coda di bue con salsa al vino della Rioja, il branzino al forno e il petto d'anatra con mele caramellate.

Informazioni

A pochi passi dalla piazza principale, l'**ufficio turistico** (☎941 30 35 80; www.haroturismo.org; Plaza de la Paz 1; ⏲10-14 lun, 10-14 e 16-19 mar-dom metà giu-set, 10-14 dom e mar-gio, 10-14 e 16-19 ven e sab ott-metà giu) fornisce informazioni utili sulle numerose aziende vinicole della zona.

Per/da Haro

Haro è collegata a Logroño da un servizio regolare di treni (a partire da €6, 40 min).

Da Haro partono inoltre autobus per Logroño, Nájera, Vitoria-Gasteiz, Bilbao, Santo Domingo de

ENOLOGIA E LUSSO

L'umile frutto dell'uva ha donato una grande ricchezza ad alcuni villaggi della Rioja, come dimostra l'inaugurazione di alcuni lussuosissimi alberghi e *bodegas* nel corso degli ultimi anni in quelle che altrimenti sarebbero tranquille località agricole di provincia.

Prima di partire vi serviranno alcune nozioni di base. I vini della Rioja sono divisi nelle categorie Joven (giovane), Crianza, Reserva e Gran Reserva. I vini giovani vengono bevuti dopo uno o al massimo due anni di affinamento e sono inevitabilmente un po' 'immaturi'. I Crianzas devono essere nel terzo anno di invecchiamento, di cui uno in botte, seguito da alcuni mesi in bottiglia. I Reservas sono vini d'annata invecchiati almeno tre anni, di cui almeno uno in botte, mentre i Gran Reservas provengono dalle annate migliori e vengono affinati per almeno due anni in botte e tre anni in bottiglia. Questi sono i vini più pregiati.

Quando il proprietario della Bodegas Marqués de Riscal, situata nel villaggio di Elciego, decise che voleva realizzare qualcosa di speciale, non fece le cose a metà. Il risultato è lo spettacolare **Hotel Marqués de Riscal** (945 18 08 80; www.hotel-marquesderiscal.com; Calle Torrea 1, Elciego; camere a partire da €344; P ✻), progettato da Frank Gehry. Costato circa 85 milioni di euro, questo complesso è un'esuberante onda di lastre multicolori in titanio, che si pone in netto contrasto con il centro abitato che si estende alle sue spalle. Sebbene l'albergo accetti soltanto ospiti con prenotazione, potrete partecipare a uno dei **tour vinicoli** (Vinos de los Herederos del Marqués de Riscal; 945 18 08 88; www.marquesderiscal.com; Hotel Marqués de Riscal, Calle Torrea 1, Elciego; visite €12; visite 10.30-13 e 16-18) organizzati dalla cantina. Ogni giorno ne viene svolto almeno uno in lingua inglese, ma è consigliabile la prenotazione. Non è possibile visitare l'edificio, ma riuscirete a vedere l'esterno da una distanza abbastanza ravvicinata. Per ammirarlo più da vicino si può prenotare un tavolo in uno dei suoi due magnifici ristoranti: il **Restaurante Marqués de Riscal** (945 18 08 80; www.restaurantemarquesderiscal.com; Hotel Marqués de Riscal, Calle Torrea 1, Elciego; menu da 14/21 portate €110/140), che vanta una stella Michelin, o il **1860 Tradición** (945 18 08 80; www.hotel-marquesderiscal.com/restaurante-1860-tradicion; Hotel Marqués de Riscal, Calle Torrea 1, Elciego; portate principali €22-34; 13.30-15.30 e 20-22.15). Naturalmente il modo migliore per conoscere l'albergo consiste nel prenotare una camera per la notte, ma preparatevi a spendere molto.

Un paio di chilometri a nord di Laguardia si trovano le **Bodegas Ysios** (902 239 773; www.ysios.com; Camino de la Hoya; visite €12; visite 11, 13 e 16 lun-ven, 11 e 13 sab e dom). Progettato da Santiago Calatrava come un 'tempio dedicato al vino', questo edificio ha un tetto ondulato di alluminio e legno di cedro che si inserisce alla perfezione nel profilo delle montagne alle sue spalle ed è particolarmente suggestivo di sera, quando è illuminato da fasci di luce che fuoriescono dalla struttura. Le visite della *bodega* sono un'eccellente introduzione alla produzione vinicola, ma vanno prenotate.

Nei dintorni di La Guardia ci sono diverse altre cantine, meno scenografiche ma aperte alle visite; spesso è sufficiente telefonare per prenotare. Per ulteriori informazioni, rivolgetevi all'ufficio turistico di Laguardia (p342). Le **Bodegas Palacio** (945 60 01 51; www.bodegaspalacio.com; Carretera de Elciego; visite €5; visite 13, altri orari su appuntamento) si trovano lungo la strada per Elciego ad appena 1 km da Laguardia; la prenotazione non è obbligatoria ma consigliabile. Questa azienda organizza interessanti corsi sul vino. C'è anche un albergo, ma rispetto a quelli di Laguardia non ha personalità.

Poco fuori Laguardia c'è anche il **Centro Temático del Vino Villa Lucía** (945 60 00 32; www.villa-lucia.com; Carretera de Logroño; visite €12; 9-14 e 16-20 mar-sab, 9-14 dom), un museo e negozio che vende vini pregiati di piccoli produttori locali. Al museo si accede solo con le visite guidate, che terminano con un video in 4D e una degustazione.

la Calzada e Laguardia. La **stazione degli autobus** (Calle Castilla), dotata di un piccolo spazio interno con un caffè, si trova cinque isolati a sud del centro storico e può essere raggiunta percorrendo Avenida de la Rioja.

Briones

POP. 810 / ALT. 501 M

Il sogno di un uomo ha consentito a Briones, un paesino straordinariamente pittoresco, di

comparire sulle mappe turistiche e su quelle delle strade dei vini della Spagna. Immerso in una luce dorata, il villaggio si inerpica su una dolce collina, dalla quale è possibile ammirare uno splendido panorama sulle pianure circostanti ricoperte di vigneti. A Briones si trova il Vivanco (p341), un fantastico museo dotato di numerose sale distribuite su diversi piani che vi consentiranno di scoprire tutto sulla storia, sulla cultura e sulla produzione del vino. Il museo ospita anche la collezione di cavatappi più grande al mondo e nell'enoteca potrete degustare alcuni eccellenti vini monovitigno locali.

Che cosa vedere

Vivanco MUSEO
(Museo de la Cultura del Vino; 941 32 23 23; www.vivancoculturadevino.es; Carretera Nacional, Km 232; visita guidata con degustazione €18-25; 10-18 marven e dom, 10-20 sab) Gli appassionati di vino non devono assolutamente perdersi questo museo. Visitate l'azienda vinicola prima o dopo l'eccellente **Museo de la Cultura del Vino**, dove potrete approfondire le vostre conoscenze sulla storia e sulla cultura del vino e sui suoi procedimenti produttivi; tutto viene illustrato da esposizioni molto interessanti, rese ancora più coinvolgenti dall'utilizzo delle tecnologie più moderne. Tra i tesori esposti meritano di essere ricordate le caraffe da vino disegnate da Picasso, i mosaici romani e bizantini e alcuni oggetti sacri ispirati al vino.

Pernottamento

Los Calaos de Briones HOTEL €
(941 32 21 31; www.loscalaosdebriones.com; San Juan 13; doppie a partire da €65) Se a fine giornata vi sentite la testa appesantita dal vino, potrete riposare in questo grazioso albergo, che dispone di alcune camere con romantici letti a baldacchino. All'interno di una vecchia cantina troverete un ristorante che propone ottimi piatti della tradizione culinaria locale (portate principali da €11 a €16).

Per/da Briones

Briones si trova tra Haro e Logroño. La compagnia Autobuses Jiménez effettua corse frequenti da Logroño a Briones (€3,95, 50 min), che proseguono fino ad Haro. A Briones gli autobus fermano ai margini della città, nei pressi della statale.

Laguardia

POP. 1480 / ALT. 557 M

È facile fare un salto indietro nel tempo a Laguardia, ovvero la 'Guardia di Navarra', come veniva chiamata in passato, una cittadina fortificata medievale fieramente arroccata sulla sommità di una collina. Il quartiere antico, racchiuso da una cinta muraria, comprende buona parte della città e si può visitare agevolmente a piedi, dato che è praticamente tutto pedonale. Oltre che con le gloriose memorie del passato, questa cittadina seduce i visitatori con la sua produzione vinicola e gli straordinari panorami.

Che cosa vedere

Bodega El Fabulista AZIENDA VINICOLA
(945 62 11 92; Plaza San Juan; visite guidate €7; 11.30-13 e 17.30-19) Questa azienda vinicola tradizionale, situata nel cuore di Laguardia, organizza visite guidate alle sue cantine medievali che terminano con la degustazione di due vini prodotti dalla *bodega*. Se desiderate prenotare il tour in inglese (un'ora) contattate l'azienda in anticipo.

Bodegas Casa Primicia AZIENDA VINICOLA
(945 621 266; www.bodegascasaprimicia.com/en/visits-and-lunches; visite guidate €9; visite 11, 13 e 17.30 mar-dom) Questa azienda vinicola, la più antica di Laguardia, si trova circa 600 m a nord del centro storico. Durante la visita di questo suggestivo edificio cinquecentesco (un'ora e 15 minuti) le guide esperte ripercorreranno brevemente il processo di vinificazione e la lunga tradizione dei vini della Rioja; al termine della visita è prevista una degustazione. La prenotazione è obbligatoria.

Torre Abacial TORRE
(Calle Mayor 52; €2; 10.30-14.30 e 15.30-19.30) Per ammirare splendide vedute della città e dei vigneti che la circondano, potrete salire gli oltre 100 gradini della 'Torre Abaziale', così chiamata perché un tempo faceva parte di un monastero. Alcune sezioni della struttura risalgono al XII secolo.

Iglesia de Santa María de los Reyes CHIESA
(945 60 08 45; Travesía Mayor 1; visite guidate €3; visite guidate 11.15, 13.15, 17.30 e 18.30 giuset) L'imponente Iglesia de Santa María de los Reyes vanta uno splendido portale gotico della fine del Trecento, impreziosito da suggestive statue dei discepoli e altri motivi decorativi. Se la chiesa fosse chiusa, rivolgetevi all'ufficio turistico, dove vi verrà data la chiave; in estate vengono effettuate visite guidate (in spagnolo) per tutto l'arco della giornata.

Pernottamento

Posada Mayor de Migueloa

HOTEL STORICO €€

(945 600 187; www.mayordemigueloa.com; Calle Mayor 20; singole/doppie con prima colazione €112/124; ❄ 🛜) Situato in una residenza seicentesca riconvertita, questo hotel comprende sette camere ricche di atmosfera, con pareti decorate con antiche pietre a vista, bassi soffitti travati e mobili antichi restaurati che ricordano i tempi andati. Non perdete l'occasione di visitare la cantina dell'albergo. Anche il ristorante della struttura è eccellente (portate principali a partire da €21).

Castillo el Collado

HOTEL STORICO €€€

(945 62 12 00; www.hotelcollado.com; Paseo el Collado 1; doppie/suite €138/193; ❄ 🛜) Molto simile a un castello delle fiabe, questo albergo sfoggia all'esterno torrette merlate, stendardi e graziosi giardini fioriti, che contribuiscono a renderlo una soluzione di pernottamento molto affascinante. Le sue 10 camere sono decorate ognuna in modo diverso e presentano soffitti con stucchi elaborati, pareti dipinte in colori vivaci e testiere dei letti d'epoca.

All'interno i visitatori troveranno anche un ottimo ristorante e un rilassante caffè con dehors, affacciato sulle antiche mura di Laguardia.

Hospedería de los Parajes

HOTEL STORICO €€€

(945 62 11 30; www.hospederiadelosparajes.com; Calle Mayor 46-48; camere a partire da €150; ❄ @ 🛜) Questo albergo dispone di 18 camere molto raffinate e impreziosite da elementi antichi e moderni, come pavimenti in legno lucido, qualche opera d'arte e originali soffitti. I letti sono comodissimi, le docce presentano pavimenti rustici in pietra e il servizio è efficiente.

Hotel Viura

HOTEL DI DESIGN €€€

(945 60 90 00; www.hotelviura.com; Calle Mayor, Villabuena de Álava; doppie a partire da €209; P ❄ 🛜) Caratterizzato da inconfondibili linee moderne, a prima vista l'Hotel Viura potrebbe sembrare un insieme di cubi metallici multicolori accatastati in modo casuale sul fianco di una collina. Osservandolo però da vicino, vi accorgerete che in realtà si tratta di un elegante hotel di design, in netto contrasto rispetto alla sua rustica collocazione nel villaggio Villabuena de Álava. Il servizio e le strutture sono di alto livello e regalano agli ospiti un'esperienza unica.

L'hotel si trova 12 km a est da Laguardia.

Pasti

★ Restaurante Amelibia

SPAGNOLO €€

(945 62 12 07; www.restauranteamelibia.com; Barbacana 14; portate principali €16-22; 13-15.30 mer-dom, 21-22.30 ven e sab) Questo raffinato ristorante è considerato una delle attrattive cittadine da non perdere, in quanto offre la possibilità di ammirare un fantastico panorama sulle pianure assolate e sulle montagne in lontananza, assaporando piatti squisiti. Segnaliamo in particolare la coda di bue con funghi selvatici al vino rosso e verdure di stagione, o il branzino al forno con crema di zucca e olio al tartufo.

Castillo el Collado Restaurant

SPAGNOLO €€

(www.hotelcollado.com; Paseo El Collado 1; menu a partire da €30) Questo ristorante pervaso da un'atmosfera d'altri tempi serve alcune delle specialità più tipiche della cucina regionale della Rioja, come il maialino da latte arrosto. È disponibile anche un menu in inglese e naturalmente c'è un'eccellente carta dei vini.

Informazioni

Situato lungo la strada principale nel centro di Laguardia, l'**ufficio turistico** (945 60 08 45; www.laguardia-alava.com; Calle Mayor 52; 10-14 e 16-19) dispone dell'elenco delle *bodegas* aperte al pubblico di questa zona.

Per/da Laguardia

Tutti i giorni da Logroño partono otto o nove autobus alla volta di Vitoria-Gasteiz (€8, 1 h 30 min), che fermano anche a Laguardia (€3, 25-30 min). Nella cittadina non c'è una stazione degli autobus, perciò i mezzi fermano presso le pensiline situate lungo la strada principale che attraversa la città, vicino al punto panoramico.

© Lonely Planet Publications

Cantabria e Asturie

Include ➡

Santander 345
Cantabria orientale . . 351
Cantabria meridionale 355
Cantabria occidentale 358
Oviedo 364
Gijón 370
Picos de Europa 384

Il meglio – Ristoranti

- Real Balneario de Salinas (p378)
- Tierra Astur (p367)
- La Huertona (p375)
- Bar Javi (p353)
- Agua Salada (p349)
- Arbidel (p375)

Il meglio – Hotel

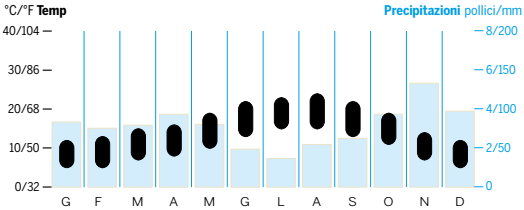
- Hotel Torre de Villademoros (p381)
- La Casa del Puente (p354)
- Posada del Valle (p386)
- Hotel del Oso (p396)
- 3 Cabos (p381)
- Palacio de Flórez-Estrada (p384)

Perché andare

Ognuna di queste due regioni può essere attraversata da nord a sud in poco più di un'ora, ma vi consigliamo di non farvi guidare dalla fretta. La Cantabria e le Asturie sanno ricompensare chi dedica loro del tempo. Il litorale è un continuo susseguirsi di impervie scogliere, splendide spiagge e villaggi di pescatori. Alle spalle della costa si aprono valli fluviali verde smeraldo disseminate di borghi con case in pietra, che risalgono i versanti della Cordillera Cantábrica, catena montuosa con vette che superano i 2000 m e culminano nei maestosi Picos de Europa. Il paesaggio presenta una grande bellezza e varietà, e dalla fertile terra scaturisce un'ottima tradizione enogastronomica, basata – oltre che sulla cucina di mare – su carne di alta qualità, su formaggi saporiti e sul sidro ricavato dalle mele asturiane. Gli appassionati di storia saranno felici di ammirare le suggestive pitture rupestri delle Grotte di Altamira e il borgo di Covadonga, dove 13 secoli fa nacque la nazione spagnola.

Quando andare

Oviedo



Mag, giu e set Il periodo migliore: clima buono, prezzi bassi e pochi turisti.

Lug Il divertimento estivo culmina con la Semana Grande di Santander.

Ott Nei frutteti e nelle *sidrerías* delle Asturie si festeggia la raccolta delle mele.

Il meglio della Cantabria e delle Asturie

1 Playa de Oyambre (p362) A passeggio sulla sabbia vellutata della costa occidentale della Cantabria.

2 Lagos de Covadonga (p389) Escursioni tra gli scintillanti laghi d'alta quota dei Picos de Europa.

3 Santillana del Mar (p359) Un'incantevole cittadina medievale che conquista tutti i visitatori.

4 Santander (p345) Tapas e surf nel vivace capoluogo della Cantabria.

5 Cueva de Tito Bustillo (p375) Le pitture rupestri presso Ribadesella.

6 Oviedo (p364) L'eleganza della cattedrale e degli edifici preromanici, senza dimenticare *el bulevar de la sidra*, con i locali più tipici della capitale del sidro.

7 Garganta del Cares (p391) A piedi lungo la gola rocciosa più famosa del paese.

8 Playa de Torimbia (p377) Una splendida spiaggia appartata con sabbia dorata.

CANTABRIA

Al viaggiatore moderno la Cantabria offre un po' di tutto. Sui 150 km di litorale, promontori verdeggianti e scogliere scendono a picco su spiagge incontaminate, dove pittoreschi porticcioli di pescatori si alternano a insenature sabbiose perfette per una giornata estiva in riva al mare (tempo permettendo). Nell'immediato entroterra si ergono le verdissime montagne della Cantabria, che culminano negli spettacolari Picos de Europa. Profonde vallate incidono le montagne con numerose ramificazioni collegate tra loro da ripidi passi. Caratterizzati da placidi borghi, i paesaggi dell'entroterra sono una festa per gli occhi, tanto per chi li percorre in automobile quanto per chi li esplora a piedi lungo i sentieri che attraversano la regione.

Con le sue spiagge affollate e le animate *bodegas*, il vivace capoluogo Santander è l'unica vera città della regione. Santillana del Mar e Comillas incantano con l'architettura medievale e modernista, mentre le pitture rupestri delle Grotte di Altamira, El Castillo e Covalanas sono tra le più antiche e stupefacenti del mondo. La regione possiede un'offerta turistica talmente varia che si potrebbe tranquillamente trascorrervi un'intera vacanza.

Santander

POP. 171.951

Escludendo l'eleganza belle époque di El Sardinero, non si può certo dire che la Santander moderna sia particolarmente bella. Nel 1941 un grande incendio devastò il centro, distruggendo quasi tutti gli edifici d'epoca. Ciò nonostante il capoluogo della Cantabria è una città piacevole, che ha saputo sfruttare al meglio la sua posizione sul lato settentrionale della bella Bahía de Santander, e mostra di voler investire nel futuro con la costruzione di opere contemporanee come il sorprendente Centro Botín, inaugurato sul lungomare a metà del 2017. Santander è una città piena di vita, dove fermarsi un paio di giorni per approfittare delle animate vie di negozi, dei numerosi bar e ristoranti, così come di alcune valide mete d'interesse culturale e delle belle spiagge adatte al surf. In estate Santander è una meta di villeggiatura molto amata dagli spagnoli.

Che cosa vedere

★Centro Botín CENTRO CULTURALE
(942 22 60 72; www.centrobotin.org; Jardines de Pereda; esposizioni d'arte €8; 10-21 mar-dom giu-set, fino alle 20 ott-mag) Divenuto subito un simbolo della città, l'edificio più recente di Santander è lo spettacolare centro culturale costruito sul lungomare su progetto di Renzo Piano. Inaugurato con grande clamore nel giugno del 2017, l'ambizioso edificio comprende 2500 mq di spazi espositivi distribuiti su due piani, nonché una serie di corridoi e terrazze panoramiche su vari livelli, che affacciano arditamente sulla Bahía de Santander. L'accogliente **caffè** al piano terra (942 04 71 50; www.centrobotin.org/el-muelle; Centro Botín; menu a pranzo €13-21; caffè 9.30-20 dom, mar e mer, fino alle 24 gio-sab, pranzo 13-16 mar-ven, cena 21-23 gio-sab) non ha tardato a diventare uno dei luoghi di ritrovo più frequentati dagli abitanti di Santander, così come gli spiazzi adiacenti, che richiamano tanto persone anziane quanto giovani skateboarder.

Si paga un ingresso per visitare gli spazi espositivi al primo e al secondo piano, che ospitano mostre internazionali d'arte contemporanea. È libero invece l'accesso al resto dell'edificio.

★Museo de Prehistoria y Arqueología de Cantabria MUSEO
(942 20 99 22; www.museosdecantabria.es; Calle de Bailén; interi/bambini €5/2, dom pomeriggio ingresso libero; 10-14 e 17-20 mar-dom giu-set, 10-14 e 17-19.30 mar-dom ott-mag) L'ottimo museo dedicato alla preistoria della regione illustra lo straordinario patrimonio archeologico della Cantabria. Allestito con grande cura, ha didascalie in spagnolo, inglese e francese. L'esposizione si avvale di dispositivi multimediali e interattivi, e presenta reperti relativi ai primi ominidi e all'arte rupestre preistorica, grandi stele scolpite dalle popolazioni cantabriche preromane, spingendosi fino all'epoca latina, con la ricostruzione di un cortile romano, e ai regni medievali spagnoli di Asturias e León.

★Península de la Magdalena PARCO
(8-21) Il vasto parco situato sulla punta orientale della baia si presta a belle passeggiate e picnic. I bambini si entusiasmeranno alla vista di foche e pinguini, nonché delle copie di antichi galeoni spagnoli, e vorranno senz'altro salire sul trenino che fa il giro del promontorio (interi/bambini €2,45/1,45). Dall'alto del promontorio si gode una vista stupenda sulle spiagge vicine sferzate dalle onde dell'oceano.

Palacio de la Magdalena PALAZZO
(942 20 30 84; www.palaciomagdalena.com; Península de la Magdalena; visite guidate €3; visite ogni ora 11-13 e 16-18 lun-ven, ogni ora 10-12 sab

Santander

0 200 m
0 0.1 miles
C Vista Alegre
C del Río de la Pila
C del Sol
Paseo de Menéndez Pelayo
C de San Emeterio
C de Tetuán
Pasaje de Jesús Revaque Garea
C de Valliciergo
C de Santa Lucía
C de Guevara
C de Gómez Oreña
C de Lope de Vega
C de Bonifaz
C de Casimiro Sainz
Península de la Magdalena (2km); Playa del Sardinero (2.4km)
C de Cisneros
C Cubo
C de San José
C del Arrabal
C del Medio
C de Marcelino Sanz de Sautuola
Plaza de Cañadío
C de la Peña Herbosa
C Castelar
C Gamazo
C Gravina
C de Cervantes
C de Daoíz y Velarde
C de Hernán Cortés
C Gándara
C de Magallanes
Plaza la Esperanza
Museo de Prehistoria y Arqueología de Cantabria
Plaza de Pombo
C de Ataúlfo Argenta
Museo Marítimo del Cantábrico (1km)
Puerto Chico
C de Rubio
C de Juan de Herrera
Plaza del Príncipe
C Aldeana
Pasaje Ana
Pasaje Inés
Pasaje Lituca
Pasaje Nieves
Paseo de Pereda
C Túnel Burgos
C de Jesús de Monasterio
C de San Francisco
Av de Calvo Sotelo
C de Somorrostro
Plaza Alfonso XIII
Buses to El Sardinero
Estación Marítima Los Reginas
Plaza del Obispo José Eguino y Trecu
C Alta
C de Cádiz
Centro Botín
Bahía de Santander
Playa del Puntal (2.5km); Playa de Somo (5km)
Train Station (Renfe)
Bus Station
C de Navas de Tolosa
C de Méndez Núñez
C de Rodríguez
C Calderón de la Barca
Estación Marítima (Ferries to UK)
Train Station (FEVE)
C de Antonio López
C Castilla
(5km); Puente Viesgo (28km); Santillana del Mar (28km)

Santander

Da non perdere

1 Centro Botín D3
2 Museo de Prehistoria y Arqueología de Cantabria..... D2

Che cosa vedere

3 Casa-Museo de Menéndez Pelayo..... B2
4 Catedral de la Asunción..... C3
5 Iglesia del Santísimo Cristo..... C3
6 Jardines e Paseo de Pereda..... D3
7 Mercado La Esperanza B2

Pernottamento

8 Hostal La Mexicana..... C2
9 Hostel Santander E2
10 Hotel Bahía D3
11 Jardín Secreto A2
12 Los Balcones del Arte D2

Pasti

13 Agua Salada..... E1
14 Cañadío..... E1
15 Casa Lita G2
16 El Machi..... C3
17 El Muelle..... D3
18 La Conveniente..... E1

e dom, solo weekend metà giu-metà set) Il palazzo in stile eclettico, d'ispirazione inglese, che domina la Península de la Magdalena venne fatto costruire tra il 1908 e il 1912 dall'amministrazione cittadina per farne dono alla famiglia reale, che da allora vi trascorse tutte le estati fino al 1930. Le visite guidate (in spagnolo) durano 45 minuti e sono molto dettagliate: si attraversano sale con pavimenti in legno di quercia illuminate da grandi lampadari di bronzo, camere da letto sorprendentemente semplici, uno scalone in legno di castagno istoriato e lo studio del re.

In estate le visite si tengono solo durante i weekend, perché il palazzo diventa sede della **Universidad Internacional Menéndez Pelayo** (www.uimp.es), dove si ritrovano specialisti di diverse discipline provenienti da tutto il mondo.

Jardines e Paseo de Pereda

PARCO, PASSEGGIATA

(Paseo de Pereda) Risistemati di recente, i bei Jardines de Pereda sono intitolati a José María de Pereda, scrittore cantabrico dell'Ottocento. La sua opera principale, *Escenas Montañesas*, appare qui immortalata in una scultura in bronzo e pietra.

La passeggiata lungomare che costeggia i giardini si estende in direzione est fino al porto turistico di **Puerto Chico**. Nelle serate estive (ma spesso anche in inverno) moltissimi abitanti di Santander vengono qui a correre o a passeggiare. Tanto il Paseo de Pereda come Calle Castelar, lungo il Puerto Chico, sono fiancheggiati da palazzi signorili con i tipici balconi chiusi da vetrate.

Mercado La Esperanza

MERCATO

(Plaza La Esperanza; 8-14 e 17-19.30 lun-ven, 8-14 sab) Dietro il municipio sorge l'ottocentesca costruzione in ghisa che accoglie questo mercato, dove è un piacere osservare il viavai della gente e l'animata compravendita di prodotti locali. I due piani dell'edificio sono gremiti di bancarelle che vendono pesce e frutti di mare, carne, formaggio, frutta e *orujo* (acquavite prodotta nella Valle di Liébana).

Catedral de la Asunción

CATTEDRALE

(942 22 60 24; Plaza del Obispo José Eguino y Trecu; ingresso su offerta; 8-13 e 16-20 giu-set, 8-13 e 17-20 ott-mag) La tranquilla cattedrale di Santander è formata da due chiese gotiche sovrapposte. La trecentesca **chiesa superiore** – con annesso chiostro del XIV secolo – fu quasi interamente ricostruita dopo l'incendio del 1941; al suo interno si trova la **tomba di Marcelino Menéndez Pelayo** (942 23 44 93; Calle de Rubio 6; 10.30-13 e 17.30-20 lun-ven, 10.30-13 sab) FREE, celebre studioso locale. Nella sottostante **Iglesia del Santísimo Cristo** (Iglesia Vieja; 942 21 15 63; Calle de Somorrostro; 8-13 e 16-20 giu-set, 8-13 e 17-20 ott-mag), del XIII secolo, sono custodite reliquie dei santi patroni di Santander. Sotto il pavimento in vetro si vedono i resti delle antiche fondamenta romane.

Spiagge

Playa del Sardinero

SPIAGGIA

A nord della Península de la Magdalena si estende uno splendido tratto di sabbia dorata lungo 1,5 km, la spiaggia chiamata El Sardinero. È affacciata sul mare aperto e, alle sue spalle, si trovano alcune delle ville e degli edifici più lussuosi di Santander, tra cui il **Gran Casino** e altri magnifici palazzi tipici del Novecento. I surfisti amano molto Playa del Sardinero e la raggiungono numerosi quando le onde sono al meglio, soprattutto in autunno e in inverno, quando possono raggiungere 1,5 m di altezza. Dai Jardines de Pereda, in centro, partono gli autobus n. 1 e 2 (€1,30) diretti a est, verso la spiaggia del Sardinero.

VALE IL VIAGGIO

SPIAGGE NEI DINTORNI DI SANTANDER

Playas de Langre (Langre; P) Splendide e incontaminate, le due spiagge di Langre hanno sabbia dorata e sono battute da onde spesso adatte al surf. A far da sfondo ci sono scogliere su cui terminano verdi campi dolcemente ondulati. La spiaggia più frequentata è quella di **Langre La Grande**, per quando la più piccola e adiacente **Langre La Pequeña** sia più riparata. Queste spiagge si raggiungono lungo un tratto di strada di 30 km: puntate in direzione est, costeggiate la baia fino a Somo, percorrete la CA141 per 4 km (sempre in direzione est) e proseguite verso nord per gli ultimi 2 km; le spiagge (segnalate) si trovano dopo altri 500 m in direzione nord-est.

Playa de Valdearenas (Playa de Liencres; Liencres; P) Protetta dalle pinete del **Parque Natural de las Dunas de Liencres**, questa magnifica spiaggia dalle sfumature dorate, lunga 3 km, incanta per la sua cornice naturale ed è una delle più apprezzate dai surfisti e dagli amanti del sole e del mare. Si trova 16 km a ovest di Santander: imboccate la A67 in direzione ovest e procedete per 11 km, quindi la CA231 verso nord per altri 4 km; la spiaggia è segnalata.

Playa del Puntal SPIAGGIA

Playa del Puntal è un dito di sabbia lungo 2 km, che si protende nella baia in direzione di Santander, più o meno di fronte alla Península de la Magdalena. Nei giorni di mare calmo è un luogo veramente idilliaco (ma bisogna sempre prestare molta attenzione alle correnti). In estate aprono i battenti un paio di vivaci *chiringuitos* (bar sulla spiaggia). Da maggio a ottobre, quando le condizioni climatiche lo consentono, sono in servizio i traghetti passeggeri (andata e ritorno €4) che raggiungono la spiaggia partendo dalla Estación Marítima Los Reginas (p351) all'incirca ogni 30 minuti dalle 10.30 alle 19.30.

Playa de Somo SPIAGGIA

Dall'altra parte della baia di Santander, subito oltre Playa del Puntal (p348), si trova Playa de Somo, bellissima spiaggia di sabbia dorata (solitamente) adatta al surf. Un traghetto in funzione tutto l'anno (sola andata/andata e ritorno €2,70/4,85, 30 minuti) parte per Playa de Somo dalla Estación Marítima Los Reginas (p351) ogni 30 o 60 minuti, dalle 8.30 alle 19.30.

Corsi

Escuela de Surf Sardinero SURF

(942 27 03 01; www.escueladesurfsardinero.com; Balneario de la Primera Playa del Sardinero; lezioni di gruppo di 2 h con tavola, muta e trasporto €35 per persona, noleggio tavola/muta €25/12 al giorno; marzo-nov) Situata in posizione strategica al centro di Playa del Sardinero, questa scuola di surf è organizzata molto bene: offre lezioni in spagnolo, inglese e francese, e funziona anche come noleggio di attrezzature da surf. A seconda delle condizioni meteorologiche, le lezioni possono tenersi a Liencres, 10 km più a ovest.

Escuela Cántabra de Surf SURF

(609 482823, 942 51 06 15; www.escuelacantabradesurf.com; Calle Isla de Mouro 12, Somo; noleggio tavola e muta €20 al giorno, lezioni di gruppo di 2 h con tavola e muta €30 per persona; 10.30-20 lun-dom metà marzo-metà nov, solo weekend nel resto dell'anno) Rinomata scuola di surf, in attività da 25 anni, con sede a Somo, sull'altro lato della baia rispetto al centro di Santander. Sono previsti sia corsi sia formule 'surf camp' (con pernottamento); le lezioni si tengono in spagnolo, italiano e inglese. Offre anche corsi di stand-up paddling (€50 per due ore).

Feste ed eventi

Festival Internacional de Santander MUSICA

(FIS; www.festivalsantander.com; agosto) Importante rassegna musicale estiva che spazia dall'opera opera lirica ai concerti per pianoforte e dal jazz alla danza.

Semana Grande FIESTA

(www.semanagrandesantander.com; lug) La grande fiesta estiva di Santander dura 10 giorni e si tiene intorno al 25 luglio.

Pernottamento

Hostel Santander OSTELLO €

(942 22 39 86; www.hostelsantander.es; Paseo de Pereda 15; letti in camerata con prima colazione €24-29;) Ottimo ostello, moderno e centrale, ricavato all'interno di un palazzo d'epoca che affaccia sul Paseo de Pereda. Nell'ariosa lounge troverete TV, tavoli, allegri cu-

scini con elefanti disegnati sopra e un balcone chiuso da pannelli in vetro rivolto verso il mare. Le tre camerate – semplici, fresche, pulite e dotate di armadietti che si possono chiudere a chiave – sono in grado ospitare da sei a nove persone; quella sul retro dà su Plaza de Pombo.

Hostal La Mexicana HOSTAL €
(942 22 23 54; www.hostallamexicana.com; Calle de Juan de Herrera 3; singole €41-50, doppie €57-65; Wi-Fi) In una via di negozi in gran parte pedonale nel centro di Santander si trova questo accogliente *hostal* (albergo economico) con 38 camere, ben tenuto e gestito con molta cura. Pur essendo arredate in uno stile piuttosto antiquato, con molti tessuti a fiori, le camere sono comunque assai confortevoli. Sono disponibili anche stanze comunicanti per le famiglie ed è possibile ordinare la prima colazione (€3).

★**Los Balcones del Arte** APPARTAMENTI €€
(942 03 65 47; www.losbalconesdelarte.com; Plaza del Príncipe 2, 5° piano; appartamenti con 1 camera da letto €80-140, con 2 camere da letto €125-190; P Wi-Fi) Quattro appartamenti dal bellissimo design contemporaneo si trovano all'ultimo piano di questo edificio magnificamente restaurato, situato in posizione centralissima, proprio accanto a Plaza Porticada. Ogni appartamento è diverso dall'altro, ma tutti sono di un'eleganza impeccabile, arredati con mobili d'antiquariato, combinazioni fantasiose di tessuti e colori e cucina attrezzata di tutto punto. Una carta da parati grigio-azzurra che ricorda la pelle di un serpente decora l'appartamento 'Argenta' (con una camera da letto), mentre il 'Puerto' (per quattro persone) si distingue per i cuscini leopardati, il colore oro che caratterizza una camera da letto e il balcone con vista mare. Da luglio a metà settembre è richiesta una permanenza minima di cinque notti, che si riducono a due durante il resto dell'anno.

Le Petit Boutique Hotel BOUTIQUE HOTEL €€
(942 07 57 68; www.lepetithotelsantander.com; Avenida de los Castros 10; doppie con prima colazione €65-168; Wi-Fi) Boutique hotel ultramoderno, situato vicino a Playa Sardinero, con sette camere eleganti, diverse una dall'altra, ma tutte invitanti e confortevoli. Ognuna è ispirata a una città del mondo e presenta qualche arredo in tema, per esempio mobili in legno di teak per la camera 'Bali' o carta da parati con grattacieli per la 'New York', mentre raffinate tonalità crema caratterizzano la bella suite 'Paris'. In tutte troverete un'atmosfera accogliente, arredamento di ottimo gusto, letti molto comodi e bagni impeccabili dotati di asciugacapelli.

Jardín Secreto BOUTIQUE HOTEL €€
(942 07 07 14; www.jardinsecretosantander.com; Calle de Cisneros 37; camere €55-80; Wi-Fi) Il giardinetto sul retro dà il nome a questo piccolo e affascinante boutique hotel con sole sei camere, che si trova in una casa dell'Ottocento vicino al centro città. Gestito da un'efficiente squadra formata da fratello e sorella, l'albergo è stato progettato dalla madre in un pregevole stile contemporaneo, che combina le tonalità argento e grigio polvere con pietra, mattoni e legno a vista. Le camere n. 3 e 4 all'ultimo piano hanno piccole terrazze che affacciano sul giardino.

Hotel Bahía HOTEL €€€
(942 20 50 00; www.hotelbahiasantander.com; Calle de Cádiz 22; camere €80-194; P Wi-Fi) Situato di fronte al porto dei traghetti che raggiungono il Regno Unito, l'albergo migliore del centro di Santander ha pochi rivali sia per la posizione sia per le comodità offerte. Le camere, spaziose e confortevoli, si caratterizzano per un elegante stile minimalista, con colori sui toni dell'argento e della sabbia e pavimenti ricoperti di soffice moquette. Alcune hanno la vista mare, altre affacciano sulla cattedrale; le camere per famiglie con bambini hanno simpatici letti a castello. Il servizio è gentile e molto professionale.

Pasti

★**Casa Lita** TAPAS €
(942 36 48 30; www.casalita.es; Paseo de Pereda 37; pinchos €2,60; 12-24 mar-dom) Fatevi strada nella 'casa dei *pinchos*' (tapas) in mezzo alla folla di eleganti *santanderinos*, tra pareti di mattoni a vista tappezzate di manifesti della Santander d'inizio Novecento. Se riuscirete ad accaparrarvi un tavolo, consideratevi fortunati. Accanto alle *raciones* di tradizionale prosciutto iberico e di formaggi locali, vengono offerte saporite e fantasiose creazioni contemporanee come piccoli hamburger e quiches di zucca e porri. Non mancano alcune birre artigianali cantabriche.

★**Agua Salada** FUSION €€
(942 04 93 87; www.facebook.com/aguasaladasantander; Calle San Simón 2; menu a pranzo €14, portate principali €11-18; 13-16 lun, 13-16 e 20-24 mer-dom) Carlos García e Pilar Montiel gestiscono con passione questo intimo bistrò d'an-

golo di cui sono proprietari. La cucina, davvero eccellente, punta su ingredienti freschi di mercato e si colloca a metà fra tradizione e innovazione. I prezzi sono ragionevoli. Deliziate il vostro palato con una superba tartare di tonno accompagnata da gelato alla senape inglese, spalla di maiale alla griglia con chutney di pesca e zenzero fatto in casa oppure verdure saltate nel wok con olio extravergine d'oliva. Il menu a prezzo fisso offerto a pranzo nei giorni feriali ha un rapporto qualità-prezzo fantastico.

★La Conveniente TAPAS €€
(942 21 28 87; Calle de Gómez Oreña 9; raciones e tablas €7-20; 19-24 lun-sab) Gli interni di questa grande *bodega* vantano alte pareti in pietra, colonne di legno e una quantità di bottiglie di vino che sicuramente non avrete mai visto tutte insieme nello stesso posto. Potrete infilarvi nella saletta lunga e stretta che ricorda un po' un tram, mettervi in fila per avere un tavolo nella grande sala da pranzo o trovare semplicemente un posto al banco per uno spuntino. Le proposte sono semplici: *tablas* (taglieri) di formaggi, *embutidos* (insaccati), prosciutto e pâté. Le porzioni sono generose. Per assicurarvi un tavolo arrivate entro le 20.30.

El Machi CUCINA DI MARE, PRIMA COLAZIONE €€
(El Machichaco; 942 21 87 22; www.elmachi.es; Calle de Calderón de la Barca 9; portate principali €16-30; 8-24 lun-ven, a partire dalle 9 sab e dom) Ecco un ristorante accogliente, specializzato in cucina di mare, con un buon rapporto qualità prezzo e per giunta vicino sia al centro sia a tutti i terminal dei trasporti. Provate tapas come i *rabas* (calamari fritti), che sono una specialità di Santander, la tortilla farcita con il meraviglioso *pulpo a la gallega* (polpo alla galiziana, cosparso di paprica) o piatti più sostanziosi come l'*arroz* (riso) con pesce o frutti di mare e il pesce del giorno al forno. È un locale indicato anche per la prima colazione (ci sono perfino le uova con il bacon).

Cañadío CANTABRICO €€€
(942 31 41 49; www.restaurantecanadio.com; Calle de Gómez Oreña 15; raciones €9-18, portate principali €18-25; 13-16 e 21-24 lun-sab;) Elegante locale in stile contemporaneo, con quadri appesi alle pareti dipinte di rosso, confortevoli séparé e pavimenti in legno, il Cañadío offre un'eccellente cucina creativa d'ispirazione locale. Il menu prevede nasello preparato in vari modi, deliziose insalate con formaggio caprino e, di solito, un piatto del giorno della tradizione cantabrica. In alternativa, potete unirvi ai clienti che si accalcano lungo il bancone e farvi tentare dall'invitante assortimento di *pinchos*.

Locali e vita notturna

In Plaza de Cañadío, Calle de Daoíz y Velarde e Calle Hernán Cortés si concentrano molti *bares de copas* (bar), dove la gente del posto si ritrova per fare due chiacchiere bevendo birra, cocktail, liquori e vino. Locali un po' più alternativi si trovano in Calle de Santa Lucía, Calle del Sol e, soprattutto, nel tratto superiore di Calle del Río de la Pila. Numerosi sono i caffè che si susseguono lungo il Paseo de Pereda e il suo prolungamento in direzione est, che prende il nome di Calle Castelar.

Informazioni

Oficina de Turismo de Cantabria (942 31 07 08; www.turismodecantabria.com; Calle de Hernán Cortés 4; 9-21) Ufficio turistico situato all'interno del Mercado del Este.

Oficina de Turismo Municipal (942 20 30 00; www.santanderspain.info; Jardines de Pereda; 9-21 metà giu-metà set, 9-19 lun-ven, 10-19 sab, 10-14 dom nel resto dell'anno) In estate l'ufficio apre anche una filiale presso **El Sardinero** (942 20 30 09; Primera Playa del Sardinero; 10-21 lug-metà set, 10-21 sab e dom Pasqua-giu e fine set).

Per/da Santander

AEREO

L'**Aeropuerto Seve Ballesteros** (942 20 21 00; www.aena.es; Avenida de Parayas) di Santander si trova a Parayas, 5 km a sud della città. Un servizio d'autobus per/dalla stazione degli autobus di Santander (€2,90, 10 min) collega la città all'aeroporto, tutti i giorni dalle 6.30 alle 23, con partenze ogni 30 minuti – dall'aeroporto sempre all'ora piena e alla mezz'ora, dal centro al quarto d'ora e ai tre quarti d'ora.

Compagnie aeree e destinazioni:

Iberia (www.iberia.com) Madrid.

Ryanair (www.ryanair.com) Barcellona, Berlino (Schönefeld), Bruxelles (Charleroi), Budapest, Dublino, Düsseldorf, Edimburgo, Londra (Stansted), Malaga, Marrakesh, Milano (Bergamo), Roma (Ciampino), Tenerife, Valencia.

Vueling (www.vueling.com) Barcellona.

AUTOBUS

ALSA (902 42 22 42; www.alsa.es) è la principale autolinea spagnola che opera dalla **stazione degli autobus** (942 21 19 95; Calle Navas de Tolosa) di Santander.

DESTINAZIONE	TARIFFA (€)	DURATA (H)	FREQUENZA MINIMA (AL GIORNO)
Bilbao	6,65	1¼-1¾	16
Madrid	32-39	5-6¼	6
Oviedo	13-28	2¼-3¼	13
San Sebastián	13-30	2½-3	11

IMBARCAZIONI

Brittany Ferries (www.brittany-ferries.co.uk) garantisce tre traghetti settimanali con trasporto veicoli (uno dei quali con un servizio molto spartano) in partenza da Portsmouth (da 24 a 32 h) e uno da Plymouth (20 h): entrambi collegano il Regno Unito con la **Estación Marítima** nel centro di Santander. Le tariffe variano notevolmente. Un passaggio standard di andata e ritorno per due adulti in una cabina interna con due cuccette e un'automobile al seguito prenotato in febbraio per partire in luglio o in agosto costa circa UK£800; per partenze in ottobre, invece, da entrambi i porti britannici si spendono UK£500. Con il traghetto più spartano in partenza da Portsmouth, lo stesso tragitto (sempre in cabina interna a 2 posti) costa circa UK£600 in luglio e UK£400 in ottobre.

Nel 2018, Brittany Ferries ha attivato una linea di traghetti fra Cork (Irlanda) e Santander con due partenze settimanali.

TRENO

In Calle de Rodríguez ci sono due stazioni ferroviarie, una accanto all'altra: i treni **FEVE** (Renfe Ancho Métrico; 912 32 03 20; www.renfe.com/viajeros/feve) servono le località della costa settentrionale spagnola, mentre i treni **Renfe** (912 32 03 20; www.renfe.com) raggiungono quelle situate a sud.

Bilbao (€8,90, 3 h, 3 treni FEVE al giorno)

Madrid (da €26 a €52, da 4 a 6 h, da 3 a 5 treni Renfe a lunga percorrenza al giorno) Via Reinosa, Palencia e Valladolid.

Oviedo (€16,35, 5 h, 2 treni FEVE al giorno) Via San Vicente de la Barquera, Llanes, Ribadesella e Arriondas.

Trasporti locali

AUTOBUS

Il centro di Santander può essere visitato facilmente a piedi; gli autobus delle linee urbane n. 1 e 2 sono comodi per raggiungere la spiaggia di El Sardinero (€1,30); fermano in **Avenida de Calvo Sotelo**, vicino alla posta centrale, e ai **Jardines de Pereda**.

IMBARCAZIONI

Un servizio regolare di traghetti collega la **Estación Marítima Los Reginas** (942 21 67 53; www.losreginas.com; Paseo Marítimo), nel centro di Santander, con le spiagge di **El Puntal** (sola andata/andata e ritorno €2,80/4,10) e **Somo** (sola andata/andata e ritorno €2,80/4,95) sul lato opposto della baia.

Dintorni di Santander

Ci sono diversi posti che meritano una visita nei dintorni di Santander, tutti facilmente raggiungibili dalla città: magnifiche spiagge frequentate dai surfisti (p348), uno dei parchi faunistici più belli del paese e, nel placido comune di Puente Viesgo, alcune delle grotte preistoriche più antiche al mondo.

Parque de la Naturaleza Cabárceno ZOO (902 21 01 12; www.parquedecabarceno.com; Obregón; interi/bambini €30/17; 9.30-18 marzo-ott, 10-17 lun-ven, fino alle 18 sab e dom nov-feb; P) Situato 17 km a sud di Santander, questo parco rappresenta un esperimento singolare che gode di meritato successo. Il suo territorio – un tempo occupato da miniere a cielo aperto – è stato infatti trasformato in un parco dove vivono allo stato brado animali di ogni genere, tra cui rinoceronti, wallaby, gorilla, dromedari e linci, ma anche una specie a rischio di estinzione come l'orso cantabrico. Per esplorare i 14 km di strade che si snodano all'interno del parco bisogna disporre di un'automobile e avere circa tre ore di tempo. In alternativa, potete salire a bordo delle *telecabinas* e godervi il panorama dall'alto percorrendo i 6 km della nuova funivia.

Per arrivarci da Santander, prendete la N623 in direzione di Burgos, poi la S30 verso sud-est e quindi seguite le indicazioni per Cabárceno.

Cantabria orientale

Il tratto costiero di 95 km compreso tra Santander e Bilbao (nei Paesi Baschi) presenta diverse belle spiagge dove vanno a rilassarsi gli abitanti delle due città. I piccoli centri del litorale saranno anche meno invitanti di quelli della costa cantabrica occidentale, ma alcune spiagge sono veramente favolose. Nell'entroterra vi attendono le distese verdi delle Valles Pasiegos e del distretto Alto Asón della Cantabria sud-orientale.

Santoña

POP. 11.004

Situato 42 km a est di Santander, il tranquillo porto peschereccio di Santoña è famoso per le acciughe, che qui vengono conservate in olio d'oliva e confezionate in vasetti di vetro

VALE IL VIAGGIO

CUEVAS DE MONTE CASTILLO

Delle quattro **Cuevas de Monte Castillo** (942 59 84 25; http://cuevas.culturadecantabria.com/el-castillo-2; Puente Viesgo; interi/bambini €3/1,50 per grotta; 10.30-14.30 e 15.30-19.30 mar-dom metà giu-metà set, orario ridotto e chiuso mar nel resto dell'anno; P), le grotte situate 27 km a sud-ovest di Santander e inserite dall'UNESCO nella lista dei siti Patrimonio dell'Umanità, solo due – **El Castillo** e **Las Monedas** – sono aperte al pubblico per visite guidate (in spagnolo) di 45 minuti. La prenotazione è vivamente consigliata, soprattutto per la più spettacolare delle due, quella di El Castillo, che custodisce le pitture rupestri più antiche d'Europa. Inoltrandosi nella grotta per 500 m è possibile ammirare rappresentazioni affascinanti quasi quanto quelle della famosa **Cueva de Altamira** (p360), ma, a differenza di quest'ultima, qui si possono vedere le pitture autentiche, non delle copie.

Scoperte nel 1903, le 275 pitture e incisioni raffiguranti cervi, bisonti, cavalli, capre, uri, impronte di mani, simboli misteriosi e un mammut (soggetto molto raro) che si osservano nella grotta di El Castillo risalgono approssimativamente a un periodo compreso tra il 39.000 a l'11.000 a.C. Vi è un simbolo di colore rosso che gli esperti ritengono risalire a 40.800 anni fa; è pertanto la pittura rupestre più antica di cui si abbia conoscenza in Europa. Nella grotta di El Castillo vi sono anche interessanti formazioni rocciose che nell'insieme ricordano una cattedrale. La grotta di Las Monedas contiene meno pitture e incisioni rupestri (sagome nere di animali, risalenti al 10.000 a.C. circa), ma presenta uno stupefacente labirinto di stalattiti e stalagmiti.

Da Santander partono tutti i giorni da cinque a otto autobus per Puente Viesgo (€2,30, 35 minuti); una volta scesi dall'autobus si possono raggiungere le grotte a piedi, camminando in salita per 2 km, oppure in taxi. Per chi viaggia con un mezzo proprio, il parcheggio delle grotte si trova a 40 minuti da Santander.

oppure in scatola. A nord dell'abitato si trova la bellissima Playa de Berria.

Che cosa vedere e fare

Playa de Berria SPIAGGIA

Seguendo la CA141 per 2,5 km in direzione nord si arriva a Playa de Berria, una stupenda striscia di sabbia dorata che affaccia sul mare aperto. Autobus frequenti (€1,45, cinque minuti) collegano Santoña con la spiaggia.

Parque Cultural Monte Buciero ESCURSIONISMO

(www.santona.es/turismo/monte-buciero-0) Il Parque Cultural Monte Buciero si estende sul promontorio ondulato che s'innalza a nord-est di Santoña. Il parco è attraversato da cinque sentieri escursionistici, tra cui il **Sendero de Faros y Acantilados** (quattro ore), un percorso relativamente facile di 12 km che costeggia fari, forti e scogliere.

Pernottamento

Hotel Juan de la Cosa HOTEL €€

(942 66 12 38; www.hoteljuandelacosa.com; Playa de Berria 14; singole €65-98, doppie €70-138, quadruple €104-185; Pasqua-ott; P) Benché da fuori l'albergo non abbia un aspetto particolarmente invitante, due terzi delle sue camere, ampie e arredate in stile marinaro nei toni dell'azzurro, affacciano direttamente sulla spiaggia. L'hotel ha anche un buon ristorante specializzato in cucina di mare e alcuni anonimi appartamenti con angolo cottura pensati per le famiglie.

Informazioni

Oficina de Turismo de Santoña (942 66 00 66; www.turismosantona.es; Calle Santander 5; 10-14 e 17-20 metà giu-agosto, 9-16 lun-ven, 10-14 sab set-metà giu) Dalla metà di giugno ad agosto viene aperto anche un chiosco informazioni sulla passeggiata lungomare.

Per/da Santoña

AUTOBUS

I mezzi della compagnia **ALSA** (p351) e **Autobuses Palomera** (942 88 06 11; www.autobusespalomera.com) servono la **stazione degli autobus** (Calle Marinos de Santoña) di Santoña. Dal lunedì al venerdì ci sono 16 autobus al giorno in servizio fra Santoña e Santander (€4,25, 1 h), che diventano 10 il sabato e otto la domenica. Sono previste inoltre da sette a 13 corse al giorno per Laredo (€1,80, 30 min), dove si trovano coincidenze per Castro Urdiales.

IMBARCAZIONI

Da marzo a novembre un traghetto della compagnia **Excursiones Marítimas** (637 584164; www.excursionesmaritimas.com; 9-21 metà

lug-metà set, 9-19 lun-ven, fino alle 20 sab e dom marzo-metà lug e metà set-nov) fa la spola nell'estuario tra Santoña e l'estremità nord-occidentale della spiaggia di Laredo (sola andata/andata e ritorno €2/3,50). Da giugno a settembre offrono anche, più volte al giorno, crociere con guida nella baia, della durata di un'ora e con tappe nel centro di Laredo e presso il pittoresco Faro del Caballo (andata e ritorno €10).

Castro Urdiales e dintorni

POP. 31.817

Situata 31 km a ovest di Bilbao (nei Paesi Baschi) e 26 km a est di Laredo, Castro Urdiales è un'amena e vivace cittadina di mare, con un bel porto e un centro medievale attraversato da un groviglio di viuzze e dominato da un'imponente chiesa gotica. In passato la città rivestì un ruolo molto importante, essendo una delle Cuatro Villas de la Costa, ovvero i quattro principali porti medievali di questa costa che, riuniti insieme nel 1779, diedero vita alla provincia di Cantabria (le altre città sono Santander, Laredo e San Vicente de la Barquera).

Nel tratto compreso fra Laredo e Castro Urdiales, l'autostrada A8 costeggia Playa de Oriñón e Playa de Sonabia, due belle spiagge di sabbia dorata che meritano una sosta. Entrambe sono accessibili tramite la stessa strada secondaria; Playa de Sonabia (non indicata) si trova 1,7 km oltre Oriñón.

Che cosa vedere

Iglesia de Santa María de la Asunción CHIESA

(🕒10-13 e 16-18 lun-sab) Il magnifico affastellarsi di guglie e archi rampanti che costituisce l'Iglesia de Santa María de la Asunción torreggia in modo spettacolare sopra il porto di Castro Urdiales. La costruzione originale risale al 1208, ma nel corso del tempo fu ampliata più volte fin quasi al XX secolo. La chiesa condivide il piccolo promontorio su cui si erge con i resti di quelli che per secoli furono i bastioni difensivi della città, che oggi sostengono un faro e un ponte medievale a un'unica campata molto rimaneggiato.

Playa de Sonabia SPIAGGIA

(Sonabia) Piccola e incontaminata, Playa de Sonabia si trova 14 km a est di Laredo, chiusa tra le balze rocciose di una minuscola insenatura, dove capita di veder volteggiare rari esemplari di grifone. Una volta arrivati al villaggio di Sonabia, bisogna attraversarlo e girare a sinistra dopo la chiesa; si parcheggia in cima alla spiaggia e poi si scende a piedi. La strada secondaria che va a Sonabia è la stessa che raggiunge Playa de Oriñón.

In estate aprono un paio di bar-ristoranti presso il parcheggio sopra Playa de Sonabia.

Playa de Oriñón SPIAGGIA

(Oriñón) Quest'ampia striscia di sabbia che si estende a breve distanza dalla A8, 16 km a ovest di Castro Urdiales, è protetta da due promontori molto prominenti rispetto alla spiaggia, che rendono le sue acque tranquille e relativamente tiepide. L'insediamento alle sue spalle consiste di brutti condomini vacanza e caravan park. Un **sentiero escursionistico** di 10 km – tutto un saliscendi – collega Playa de Oriñón con Laredo passando per Playa de Sonabia e l'ancor più isolata **Playa de San Julián**.

Pernottamento e pasti

Ardigales 11 BOUTIQUE HOTEL €€

(📱942 78 16 16; www.pensionardigales11.com; Calle de Ardigales 11; singole €48-56, doppie €68-88, quadruple €98-120; ❄📶) Lungo la principale via dei bar della Città Vecchia di Castro Urdiales, dietro una solida facciata in pietra, si nasconde un albergo dall'aspetto vagamente avveniristico, che dispone di 11 camere moderne, arredate in uno stile elegante nei toni del bianco, del nero e del grigio. Al piano terra c'è un bar nell'accogliente zona lounge illuminata da luci al neon non troppo forti.

★Bar Javi TAPAS €

(📱942 78 35 30; www.barjavi.com; Ardigales 42; tapas €2,50-3; 🕒11.30-16.30 e 18.30-24) *¡Advertencia!* L'"avvertenza' riportata sui tovaglioli di questo simpatico bar specializzato in tapas la dice lunga: 'La direzione declina ogni responsabilità in caso di dipendenza dai nostri *pintxos*'. Il rischio di non poterne più fare a meno in effetti è elevato, con piatti del giorno come crocchette di calamaretti fritti, rombo affumicato o merluzzo con funghi in umido, il tutto accompagnato da ottimi vini al calice dai prezzi ragionevoli.

Informazioni

Oficina de Turismo (📱942 87 15 12; www.turismocastrourdiales.net; Parque Amestoy; 🕒9-21 lug-metà set, 9.30-14 e 16-19 metà set-giu) L'ufficio turistico si trova sul lungomare.

Per/da Castro Urdiales

Tutti i giorni almeno otto autobus **ALSA** (p351) collegano la **stazione degli autobus** di Castro Urdiales (📱942 86 71 45; Calle Leonardo Rucabado 42) con Santander (€6,40, 1 h) via Laredo.

VALE IL VIAGGIO

LE VALLI ORIENTALI DELLA CANTABRIA

Luoghi dalla natura incontaminata e dal fascino rurale, le valli della Cantabria orientale sono meta di pochi viaggiatori, eppure meritano di essere visitate. Quello descritto qui di seguito è un itinerario che, volendo, si può percorrere dopo aver visitato le **Cuevas de Monte Castillo** (p352) a Puente Viesgo, 25 km a sud di Santander. Prima di partire date un'occhiata alle previsioni meteorologiche.

All'altezza di El Soto lasciate la N623 poco a sud di Puente Viesgo e imboccate la CA270 e poi la CA142 in direzione sud-est, verso Selaya. Da qui seguite i cartelli che conducono alla **Quesería La Jarradilla** (652 779660, 942 59 03 42; www.quesosla jarradilla.com; Barcenilla 246, Tezanos de Villacarriedo; visite guidate 12 sab, negozio 11-14 e 16.30-18.30 lun-sab, 11-14 dom), caseificio a gestione familiare dove potrete assaggiare e acquistare gli squisiti formaggi freschi delle **Valles Pasiegos** (le Valli di Pas, Pisueña e Miera; www.vallespasiegos.org), una delle zone rurali della Cantabria più legate alla tradizione.

Proseguite in direzione sud lungo la CA262 verso **Vega de Pas**, il 'capoluogo' delle Valles Pasiegos; i panorami dall'alto del passo **Puerto de la Braguía** (720 m) sono spettacolari. Da Vega de Pas, continuate verso sud-est sulla CA631 entrando in Castiglia e León (dove la strada diventa la BU570), prima di girare nuovamente a nord nei pressi di Las Nieves. Seguite la BU571 salendo al passo **Puerto de la Sía** (1240 m), verso Arredondo, e proseguite lungo la CA265, nel **distretto di Alto Asón** (www.citason.com) della Cantabria sud-orientale. La strada, piena di stretti tornanti, supera due passi di montagna e costeggia la cascata di 50 m che costituisce il **Nacimiento (sorgente) del Río Asón**. In alternativa, svoltate a destra all'incrocio poco oltre il passo Puerto de la Sía e visitate il **Centro de Interpretación Collados del Asón** (619 892634, 942 67 73 71; www.facebook.com/colladosdelason; Barrio Lavín, La Gándara; 10-15.30 mer-ven, fino alle 18 sab e dom), che fornisce informazioni sulle attività della zona e ha un meraviglioso belvedere che affaccia sulla valle del Río Gándara.

Il distretto di Alto Asón vanta più di metà delle 9000 grotte che si trovano in Cantabria. Proseguendo a est di Arredondo o a nord-est del già citato centro didattico, si giunge a **Ramales de la Victoria**, un piccolo centro presso il quale ci sono due grotte straordinarie: la **Cueva de Cullalvera** (942 59 84 25; http://cuevas.culturadecantabria.com/cullalvera-2; Ramales de la Victoria; interi/bambini €3/1,50; 10.30-14.30 e 15.30-19.30 mar-dom metà giu-metà set, orario ridotto metà set-metà giu), una grotta molto grande che conserva alcune tracce di arte preistorica, e la **Cueva de Covalanas** (942 59 84 25; http://cuevas.culturadecantabria.com/covalanas-2; interi/bambini €3/1,50; 10.30-14.30 e 15.30-19.30 mar-dom metà giu-metà set, orario ridotto metà set-metà giu). Quest'ultima, lunga e stretta, è stata dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO per le sue incredibili pitture rupestri raffiguranti cervi e altri animali, databili intorno al 20.000 a.C. e interessanti perché realizzate con una tecnica insolita (le linee sono ottenute giustapponendo una serie di punti di colore). Le visite guidate a ciascuna grotta durano 45 minuti e vanno prenotate. Per arrivarci s'imbocca la N629 a sud di Ramales, si percorrono 3 km e poi si prosegue a piedi per 650 m lungo un sentiero.

A Regules, 10 km a sud-ovest di Ramales, sulle placide sponde ombreggiate del Río Gándara, sorge la **La Casa del Puente** (942 63 90 20, 645 820418; www.lacasadelpuente.es; Regulesabajo 3, Regules; camere con prima colazione €86-154; P), una cosiddetta *casa de indianos* (casa costruita da ex emigrati in America Latina o ai Caraibi, poi rientrati in Spagna) stupendamente restaurata e trasformata in albergo. Le camere, arredate in stile rustico-moderno, sono molto accoglienti, caratterizzate da colori vivaci, pareti in pietra a vista, tessuti floreali e, in alcuni casi, spa privata. Quelle all'ultimo piano hanno il soffitto mansardato. Il ristorante interno ha una bella sala chiusa da pareti di vetro e offre la buona cucina tipica della Cantabria; il proprietario, Emilio, è un'ottima fonte di informazioni sulla regione.

A sud di Ramales la N629 sale verso il punto panoramico **Alto de los Tornos** (920 m), prima di proseguire verso Burgos in Castiglia e León.

Gli autobus **IRB Castro** (942 86 70 26; www.bilbao-castro.es) per Bilbao (€2,75, 45 min) partono ogni 30 minuti dalle 6 alle 22 (ogni ora la domenica) ed effettuano varie fermate tra cui una in **Calle La Ronda 52**, a mezzo isolato dal lungomare.

Le spiagge di Oriñón e di Sonabia non sono servite da mezzi pubblici: per raggiungerle occorre un mezzo proprio.

Laredo

POP. 11.347

Laredo, 46 km a est di Santander, è una delle località balneari più popolari di tutta la Spagna. Lungo la sua Playa de Salvé, una spiaggia sabbiosa lunga 5 km situata sul lato opposto della baia rispetto a Santoña, sorge una fila di brutti condomini del secolo scorso. All'estremità orientale dell'abitato, però, si trovano le belle vie acciottolate dell'antica Puebla Vieja, che digradano in modo suggestivo lungo il fianco della collina chiamata La Atalaya, piene di vivaci bar e ristoranti.

Che cosa vedere

Fuerte del Rastrillar FORTEZZA

(10-22) In cima alla collina della Atalaya si trovano i pochi resti della fortezza del XVI secolo che un tempo coronava la Puebla Vieja. La salita, ripida ma veloce, segue una pista lunga 500 m. Dal **Mirador de la Caracola** si gode una magnifica vista della spiaggia di Laredo, con le montagne verdi sullo sfondo e il profilo di Santoña dall'altra parte della baia.

Túnel de Laredo TUNNEL

(10-22) Si tratta del grande tunnel lungo 220 m, costruito nel 1885 sotto la collina della Atalaya. Oggi collega l'estremità orientale dell'abitato a un belvedere che affaccia sul mare, qui spesso in tempesta, ma in origine fu progettato per raggiungere un porto che poi andò distrutto. Tornò a essere utile durante la guerra civile spagnola, quando venne usato come rifugio.

Iglesia de Santa María CHIESA

(942 84 03 17; Calle Santa María; €1; 10-13 e 16-19 lun-ven, 10-13 sab) Dichiarata monumento nazionale nel 1931, l'Iglesia de Santa María è l'imponente chiesa del XIII secolo che sorge sulla sommità della Puebla Vieja. Al suo interno si conserva un bellissimo *retablo* (pala d'altare) fiammingo del XV secolo.

Pasti

Somera FUSION €€

(942 60 30 19; www.divinocanalla.com; Rua Mayor 17; portate principali €12-20; 12-17 e 20-1 mar-dom lug-metà set, 20-24 gio, 13-16 e 20-24 ven-dom nel resto dell'anno) Gestito da una squadra di persone giovani, ambiziose e molto in gamba, il Somera è specializzato in una cucina fusion cantabrico-asiatica decisamente creativa, che utilizza soprattutto ingredienti locali. Tra gli antipasti figurano squisitezze come i *pinchos* di uovo fritto e riso sushi e le abbondanti insalate (per esempio con gamberoni, frutta e gelato alla mela). Le sostanziose portate comprendono gli hamburger gourmet e la tartare di tonno; per concludere in bellezza ci sono strepitosi dessert al cioccolato, come il mitico *bombón*.

Informazioni

Oficina de Turismo (942 61 10 96; www.laredoturismo.es; Alameda Miramar; 9-21 lug-metà set, 9.30-14 e 16-19 metà set-giu) L'ufficio turistico si trova all'estremità orientale della città.

Per/da Laredo

AUTOBUS

Almeno 17 autobus **ALSA** (p351) collegano tutti i giorni Laredo a Santander (€4,25, 40 min) e Bilbao (€3,60, 50 min) partendo dalla **stazione degli autobus** (Calle Reconquista de Sevilla 1). Sono previsti inoltre almeno 15 autobus al giorno per Castro Urdiales (€2,15, da 20 a 40 min).

IMBARCAZIONI

Da marzo a novembre **Excursiones Marítimas** (p352) offre un regolare servizio di traghetti per Santoña (sola andata/andata e ritorno €2/3,50) con partenza dall'estremità nord-occidentale della spiaggia di Laredo. Da giugno a settembre la stessa compagnia organizza anche crociere panoramiche che partono più volte al giorno dal centro di Laredo e raggiungono Santoña (andata e ritorno €10).

Cantabria meridionale

Splendidi panorami di alte vette e valli fluviali tappezzate di prati e campi color smeraldo accolgono il viaggiatore che si avventura nell'entroterra della Cantabria. Questo meraviglioso paesaggio rurale, disseminato di borghi in pietra collegati fra loro da un reticolo di stradine di campagna, sembra possedere tutte le sfumature esistenti del verde. Il principale centro abitato di questa zona è Reinosa.

Reinosa e dintorni

POP. 9331 / ALT. 851 M

La cittadina più importante della Cantabria meridionale si trova 70 km a sud di Santan-

LE CHIESE RUPESTRI LUNGO IL RÍO EBRO

Il Río Ebro, il fiume più lungo e importante della Spagna, nasce a Fontibre (località situata 5 km a nord-ovest di Reinosa), alimenta l'Embalse del Ebro, lago artificiale che si estende poco più a est, e quindi prosegue serpeggiando verso sud ed est nel territorio della Castiglia e León. Il suo corso tocca diversi luoghi pittoreschi e molto affascinanti. Il nostro consiglio è di costeggiarlo a piedi seguendo il sentiero a lunga percorrenza GR99 o in automobile lungo le strade secondarie che partono da Reinosa.

Da Reinosa prendete la CA730 in direzione est – magari inserendo una breve visita alla città romana di **Julióbriga** (p356), che si trova lungo il percorso – fino ad Arroyo, dove girerete a sud sulla CA735, seguendo le indicazioni per il **Santuario de Montesclaros** (942 77 05 50; Carretera CA741, Montesclaros; orario variabile; P), un monastero con un'interessante cripta preromanica situato in bella posizione panoramica sulla Valle dell'Ebro. Proseguite poi lungo la CA741 in direzione sud-ovest fino ad Arroyal de los Carabeos (passando per il **Mirador del Cañon**, un fantastico belvedere da cui si vede il monastero in lontananza) e continuate quindi verso sud lungo la CA272 fino alla rotonda dove incrocia la CA273. Imboccate quest'ultima e procedete per 9 km in direzione ovest fino all'**Iglesia Rupestre de Santa María de Valverde** (Santa María de Valverde; €1; 11-18 mar-dom lug-metà set, messa alle 13 dom tutto l'anno), chiesa assai suggestiva, con numerosi ambienti e archi scavati nella roccia viva, nonché la più bella tra le tante *iglesias rupestres* (chiese rupestri) presenti in questa zona, risalenti probabilmente al periodo compreso tra il VII e il X secolo, quando il cristianesimo iniziò ad affermarsi nella regione. Accanto alla chiesa si trova il **Centro de Interpretación del Rupestre** (942 77 61 46; Santa María de Valverde; interi/bambini €2/gratuito; 10-14 e 16-19 mar-dom lug-metà set, orario ridotto nel resto dell'anno; P) che illustra la storia delle chiese rupestri della regione per mezzo di fotografie, cartine, filmati e dispositivi multimediali – merita una visita, anche se non si capisce bene lo spagnolo, e fornisce numerose informazioni utili. Tornate sui vostri passi, verso est, fino a La Puente del Valle, dove potete attraversare il fiume e visitare le tombe antropomorfe dell'**Ermita de San Pantaleón**, per poi proseguire verso est fino a Campo de Ebro, dove a breve distanza dalla strada principale, nascosta dietro una chiesa del Seicento, si trova la minuscola **Ermita de Santa Eulalia**, un antico eremo scavato nella roccia. Appena 3 km più a est si trova **Polientes**, il centro abitato più grande della zona, sede di una banca, un distributore di benzina (self service, solo con carta di credito) e qualche albergo, il più accogliente dei quali ci sembra che sia la **Posada El Cuartelillo Viejo** (942 77 61 51, 619 918281; www.elcuartelilloviejo.com; Carretera General 31, Polientes; singole €34-37, doppie €60-70, tutte con prima colazione; apr-ott; Wi-Fi), al centro dell'abitato.

A est di Polientes, lungo la CA275, si trovano altre belle chiese rupestri. La prima che s'incontra è la piccola chiesa di **Cadalso**, non lontano dalla strada, seguita dall'interessante chiesa-grotta su due piani di **Arroyuelos**. Vale sicuramente la pena di fare una deviazione per vedere l'incantevole chiesa romanica di **San Martín de Elines**, situata sulla sponda opposta dell'Ebro rispetto ad Arroyuelos. Infine, segnaliamo la piccola chiesa rupestre di **El Tobazo**, che fa parte di un gruppo di grotte situate in posizione stupenda verso la sommità della gola dell'Ebro a est di Arroyuelos. Per raggiungerla bisogna attraversare il ponte di Villaescusa del Ebro, 2,5 km a est di Arroyuelos, parcheggiare e proseguire a piedi lungo la pista che costeggia la riva meridionale del fiume. Dopo poche centinaia di metri inizia, sulla destra, il sentiero segnalato per El Tobazo: si tratta di una camminata in salita di 700 m. Più o meno a metà del tragitto si vede una bellissima cascata (che dopo un prolungato periodo di siccità appare come una parete di roccia punteggiata di grotte e ricoperta di muschio): la chiesa rupestre è poco sopra sulla destra.

Fatta eccezione per quella di Santa María aperta da luglio a metà settembre, tutte queste chiese di solito sono chiuse (ma molto belle da vedere anche solo dall'esterno). Per organizzare la visita dovrete rivolgervi con un certo anticipo all'efficiente **Oficina de Turismo de Valderredible** (942 77 61 46; www.valderredible.es; Avenida de Cantabria, Polientes; 10-14 mar-dom).

Dopo Villaescusa del Ebro, la CA275 prosegue costeggiando la gola dell'Ebro fino a Orbaneja del Castillo, in Castiglia e León.

der. Di per sé non è una meta molto interessante, ma nei dintorni ci sono luoghi che meritano invece una visita. Tra questi segnaliamo i resti del più importante insediamento romano della regione, un imponente complesso di chiese rupestri e romaniche e la sorgente del Río Ebro, uno dei principali fiumi spagnoli.

Che cosa vedere

Nacimiento del Río Ebro SORGENTE

(Fontibre; P) Il Río Ebro, il fiume più lungo della Spagna, nasce da una sorgente all'ombra di grandi alberi, 5 km a nord-ovest di Reinosa. È un luogo idilliaco, immerso nel silenzio, con una cappelletta votiva e alcune pozze d'acqua di un turchese intenso, dove nuotano le anatre. Da qui l'Ebro inizia il suo corso di 930 km, serpeggiando verso sud-est e passando per Logroño (La Rioja) e Saragozza (Aragona) prima di sfociare nel Mediterraneo.

Colegiata de San Pedro CHIESA

(942 75 02 24; Cervatos; €2; 11-13.30 e 16-19.30) A Cervatos, 5 km a sud di Reinosa, si trova la Colegiata de San Pedro (XII secolo), considerata una delle più belle chiese romaniche della Cantabria. Degni di nota sono i modiglioni scolpiti che, come alcuni capitelli, presentano sculture a soggetto erotico. Se volete visitarla all'interno, telefonate per verificare l'orario d'apertura.

Julióbriga SITO ARCHEOLOGICO

(942 59 84 25; http://centros.culturadecantabria.com; Retortillo; interi/bambini €3/1,50; 10.30-14.30 e 15.30-19.30 mar-dom metà giu-metà set, orario ridotto metà set-metà giu; P) I resti di Julióbriga, il principale insediamento romano della Cantabria, si trovano 5 km a est di Reinosa. Julióbriga raggiunse il massimo splendore nel I e II secolo d.C., per essere poi abbandonata nel III secolo. Le visite guidate (45 minuti, in spagnolo) iniziano 40 minuti dopo l'ora in punto e illustrano il **Museo Domus**, ricostruzione a grandezza naturale di una casa romana. È possibile visitare autonomamente il resto degli scavi, compresa la **chiesa romanica** risalente al XII secolo.

Pernottamento e pasti

Il centro di Reinosa offre cinque o sei possibilità di sistemazione. Volendo, però, ci si può spostare a Fontibre, 5 km più a ovest, e dormire nella cornice di un placido borgo immerso nel verde.

Posada Fontibre LOCANDA €€

(942 77 96 55; www.posadafontibre.com; El Molino 23, Fontibre; singole €52-59, doppie €69-84;) Nel cuore del minuscolo borgo di Fontibre sorge quest'antica *posada* in pietra che dispone di sei camere ben tenute. L'edificio e il bel prato antistante si trovano a pochi passi dalla sorgente del Río Ebro. L'arredamento è rustico: soffitti con travi a vista, pareti in pietra grezza, tappeti a colori vivaci e bagni con piastrelle a scacchi. L'adiacente parco in riva al fiume è un posto splendido per passeggiare.

La Cabaña CANTABRICO €€

(942 75 08 37, 637 798731; Calle de Juan José Ruano 4, Reinosa; portate principali €10-20, menu a prezzo fisso €13,50; 13.30-16 lun, 13.30-16 e 21-23 mer-dom;) Un cuoco che ha imparato la sua arte a Madrid dirige la cucina di questo simpatico ristorante specializzato in piatti ispirati alla gastronomia locale che risultano fantasiosi senza essere azzardati. Le pietanze, preparate con la massima cura, privilegiano carni alla griglia, grandi insalate e pasta fatta in casa (cosa rara da queste parti) davvero ottima. Negli squisiti ravioli ai quattro formaggi primeggia il sapore pungente dei formaggi dei Picos de Europa, mentre i funghi vengono fritti in una panatura fatta con l'ottimo pane locale di Orzales.

Informazioni

Oficina de Turismo (942 75 52 15; www.surdecantabria.es; Avenida del Puente de Carlos III 23; 9.30-14.30 e 16-19 lun-ven, 9.30-14.30 sab)

Per/da Reinosa

AUTOBUS

Almeno sei autobus **ALSA** (p351) fanno la spola tutti i giorni fra la **stazione degli autobus** (942 75 40 67; Avenida de Castilla) di Reinosa e Santander (€6,50, 1 h 30 min). Due autobus al giorno viaggiano verso sud e raggiungono Palencia (€6,80, 2 h), Valladolid (€9,25, 2 h 45 min), Salamanca (€15,25, 4 h 15 min) e Madrid (€30, 5 h).

TRENO

Tutti i giorni ci sono cinque treni **Renfe** (p351) in servizio tra Reinosa e Santander (a partire da €8,10, 1 h 15 min). Ogni giorno c'è anche qualche treno diretto a sud che raggiunge Palencia, Valladolid, Salamanca e Madrid.

Trasporti locali

Il mezzo di trasporto più comodo (e spesso anche l'unico) per visitare le mete più interessanti di questa zona è l'automobile.

I SENTIERI DEL NORD: GLI ALTRI 'CAMINOS DE SANTIAGO'

Circa il 65% dei pellegrini che percorrono il Camino de Santiago raggiunge Santiago de Compostela seguendo il tradizionale Camino Francés, che da Roncisvalle, nei Pirenei, si snoda per 783 km in direzione ovest attraverso il territorio della Castiglia e León. Negli ultimi anni, tuttavia, pellegrini ed escursionisti desiderosi di camminare su sentieri meno battuti hanno cominciato a puntare lo sguardo verso la parte più settentrionale della Spagna, dove altri *caminos* attraversano regioni remote e poco frequentate diretti sempre verso la Galizia e la splendida meta finale di Santiago de Compostela con la sua magnifica cattedrale.

Questi *caminos* settentrionali passano per i Paesi Baschi, la Cantabria e le Asturie, rivelando incantevoli paesaggi verdeggianti rimasti completamente sconosciuti ai circa 181.000 pellegrini che nel 2017 hanno raggiunto l'ufficio pellegrinaggi di Santiago dopo aver percorso il Camino Francés. Nel 2015 quattro sentieri settentrionali sono stati inseriti dall'UNESCO nella lista dei siti Patrimonio dell'Umanità, dove si trova già da tempo il Camino Francés.

Camino de la Costa (Camino del Norte) Scelto oggi da circa il 6% dei pellegrini, il principale Camino de la Costa parte da Irún, località situata al confine tra Francia e Spagna, vicino a San Sebastián. Questo itinerario di 815 km abbraccia il territorio aspro e selvaggio del frastagliato litorale settentrionale spagnolo, passando da San Sebastián, Bilbao, Santander e la costa orientale delle Asturie, per poi biforcarsi poco prima di Oviedo. Qui una diramazione prosegue verso sud-ovest e raggiunge Oviedo, mentre il Camino de la Costa prosegue lungo la costa occidentale delle Asturie toccando Gijón, Avilés e Luarca, e svolta poi verso l'entroterra in corrispondenza di Ribadeo (Galizia), dove incontra il Camino Francés poco prima di arrivare a Santiago.

Camino Primitivo Lo splendido sentiero agreste di 321 km inizia ufficialmente a Oviedo, da molto tempo importante meta di pellegrinaggio per via delle numerose reliquie conservate all'interno della sua bella cattedrale, tra le quali spicca il Santo Sudario, una stoffa che, a quanto si dice, avrebbe coperto il volto di Cristo. Il sentiero si snoda poi in direzione di Lugo (Galizia) e nel tratto finale si collega al Camino Francés. Il Primitivo sembra essere il più antico dei *caminos* spagnoli: si dice infatti che nell'829, in seguito al ritrovamento delle spoglie di san Giacomo, il re Alfonso II delle Asturie, che risiedeva a Oviedo, si fosse messo egli stesso in marcia verso Santiago. Nel 2016 le sue regali orme sono state seguite dal 4% dei pellegrini del *camino* (pari a circa 12.000 persone).

Camino Lebaniego Questo percorso inizia da Santander o da San Vicente de la Barquera, sulla costa cantabrica, e ha come meta il Monasterio de Santo Toribio de Liébana, sulle colline pedemontane dei Picos de Europa – 120 km a piedi da Santander. A rigore il Lebaniego non è un Camino de Santiago, ma il suddetto monastero è un'importante meta di pellegrinaggio per il fatto di custodire una reliquia ritenuta il più grande frammento della croce di Cristo giunto fino a noi. Come avviene per chi raggiunge la cattedrale di Santiago, anche questo *camino* offre ai pellegrini la possibilità di ottenere l'indulgenza plenaria (la remissione di tutti i peccati) negli anni giubilari (il prossimo sarà il 2023).

Camino del Interior Vasco-Riojano Il sentiero meno frequentato di tutti parte da Irún, procede verso sud-ovest per 200 km e incontra il Camino Francés in Castiglia e León.

Cantabria occidentale

Le località più suggestive e rinomate della Cantabria si susseguono come perle sul mantello color smeraldo che riveste la costa a ovest di Santander. Per prima s'incontra Santillana del Mar, splendida cittadina medievale che si trova non lontano dalla meravigliosa Cueva de Altamira; poi Comillas, con la sua sorprendente architettura modernista; infine la bella San Vicente de la Barquera, con il suo incantevole porto.

A chi s'inoltra nell'entroterra la Cantabria occidentale rivela un mondo nuovo, fatto di valli poco frequentate, montagne coperte di vegetazione rigogliosa e incantevoli borghi

di pietra come Barcena Mayor e Tudanca, dove ci si può fare un'idea della storia e delle tradizioni culturali della Cantabria rurale.

Santillana del Mar

POP. 4154

Si dice che Santillana sia la città delle tre bugie, in quanto non sarebbe 'santa' (*santi*), né 'piatta' (*llana*) né affacciata 'sul mare' (*del mar*). Con le sue vivaci stradine acciottolate, i balconi traboccanti di fiori e le case in pietra dorata e mattoni affastellate una sull'altra, questo gioiello medievale è talmente ben conservato da non sembrare autentico. Si tratta forse del set di un film? Ebbene no, è tutto autentico. La gente abita in questa stupenda cittadina, tramandandosi le antiche case di generazione in generazione. È soprattutto in estate che le vie si animano di turisti e visitatori curiosi.

Le prime severe norme urbanistiche furono introdotte nel lontano 1575 e oggi comprendono anche il divieto di accesso al centro storico per qualsiasi veicolo a motore – sono esonerati solo i residenti e i clienti di alberghi dotati di garage. Gli altri viaggiatori possono entrare nel centro storico per scaricare i bagagli in albergo, ma poi devono andare a parcheggiare all'ingresso della cittadina.

Santillana è un incanto di per sé, ma costituisce anche la base più comoda per visitare la vicina Grotta di Altamira (p360).

Che cosa vedere

Colegiata de Santa Juliana CHIESA

(Plaza del Abad Francisco Navarro; interi/bambini €3/gratuito; 10-13.30 e 16-19.30, chiuso lun ott-giu) Una passeggiata lungo l'acciottolata via principale di Santillana, fiancheggiata da dimore signorili e belle case costruite tra il XV e il XVIII secolo, vi porterà a questa magnifica chiesa romanica del XII secolo. Fiore all'occhiello dell'ex monastero è il **chiostro**, le cui colonne – sormontate da capitelli finemente scolpiti con un'incredibile quantità di figure – lo rendono un meraviglioso capolavoro dell'arte romanica. Al centro della chiesa si trova il sepolcro contenente le reliquie di santa Juliana, martire cristiana del III secolo di origine turca (dal cui nome deriva quello della città).

Pernottamento

Posada de la Abadía GUESTHOUSE €

(942 84 03 04; www.posadadelabadia.com; Calle de Revolgo 26; singole €48-65, doppie €55-75; P) Piccolo e simpatico albergo a gestione familiare, ricavato in una tipica casa cantabrica dell'Ottocento ristrutturata. Si trova 200 m a sud della via principale e offre 10 camere graziose, pulitissime e molto confortevoli, tutte provviste di bagno con vasca. Discreta anche la prima colazione (compresa nel prezzo).

★Casa del Organista HOTEL €€

(942 84 03 52; www.casadelorganista.com; Calle de Los Hornos 4; singole €66-79, doppie €82-96; chiuso prima metà di gen; P) Le 14 camere di quest'elegante casa del Settecento, un tempo abitazione dell'organista della Colegiata de Santa Juliana, sono particolarmente invitanti, arredate con soffici tappeti, mobili di antiquariato, travi a vista e superfici in pietra grezza. Alcune hanno balconi affacciati sulla Colegiata o sui tetti di tegole rosse. Gli ospiti possono contare anche su un'accoglienza calorosa e un'eccellente prima colazione (€6,50).

Lungo la via ci sono diversi altri alberghi simili a questo.

★Casa del Marqués HOTEL STORICO €€€

(942 81 88 88; www.hotelcasadelmarques.com; Calle del Cantón 24; camere €99-199; inizio marzo-inizio dic; P) Soggiornando in questa splendida dimora gotica del Quattrocento, un tempo proprietà del Marqués de Santillana, potrete sentirvi come il signore o la signora del palazzo. Le travi di legno a vista, le spesse mura in pietra e i pavimenti in cotto caratterizzano le 15 lussuose camere, arredate in maniera diversa l'una dall'altra, alcune in uno stile sorprendentemente moderno. Tre camere del primo piano affacciano sul bellissimo giardino, dove si può sorseggiare un tè pomeridiano o un Gin Tonic dopo cena.

I proprietari sono orgogliosi della balaustrata in legno ricavata da un singolo albero, vecchio di sette secoli. Il parcheggio in loco (una rarità a Santillana) è disponibile al prezzo di €11 al giorno.

Parador de Santillana Gil Blas HOTEL STORICO €€€

(942 81 80 00, 942 02 80 28; www.parador.es; Plaza Ramón Pelayo 11; camere €135-205;) Quest'albergo offre la possibilità di pernottare in una dimora signorile, una casa stupendamente conservata che affaccia sulla superficie acciottolata della piazza principale di Santillana. Le 28 camere sono confortevoli, eleganti e ben attrezzate, nonché ricche del fascino che caratterizza gli edifici d'epoca – se volete concedervi una sola notte in un *parador*, questa è una buona scelta. Il servizio è

impeccabile. Non mancano invitanti lounge appartate in cui godersi un po' di tranquillità e un curatissimo giardino recintato dove, in estate, si può fare colazione.

Pasti

La Villa CANTABRICO €€
(942 81 83 64; www.lavillarestaurante.es; Calle La Gándara; menu €16,50; 13-16 e 20-23) Il menu da tre portate che il ristorante La Villa propone sia a pranzo sia a cena comprende una bottiglia di vino e offre un ottimo rapporto qualità-prezzo per una cittadina turistica come Santillana. Accomodatevi nel bel dehors e gustate qualche piatto classico della cucina settentrionale spagnola come il *cocido montañes* (stufato di carne e fagioli) o l'entrecôte di vitello con formaggio Cabrales del villaggio di Sotres, nei Picos de Europa, seguito da un ottimo budino di riso come dessert.

Restaurante Gran Duque CANTABRICO €€
(942 84 03 86; www.granduque.com; Calle del Escultor Jesús Otero 7; portate principali €15-20; 13-15.30 e 20-22.30 tutto l'anno, chiuso dom a cena e lun a pranzo set-giu) Il Gran Duque si segnala non solo per la cucina locale di alta qualità, ma anche per l'ambiente, trattandosi di una bellissima casa in pietra con travi e mattoni a vista. Il menu prevede una scelta equilibrata di piatti di terra e di mare; tra questi ultimi vi consigliamo di provare le *mariscadas* per due persone (un vero banchetto di pesce e frutti di mare; a partire da €50) e il discreto *menú del día* (€19), disponibile sia a pranzo sia a cena.

Informazioni

Oficina Regional de Turismo (942 81 82 51, 942 81 88 12; Calle del Escultor Jesús Otero; 9-21 lug-metà set, 9.30-14 e 16-19 metà set-giu)

Per/da Santillana del Mar

Tutti i giorni tre o più autobus della compagnia **Autobuses La Cantábrica** (942 72 08 22; www.lacantabrica.net) collegano Santander a Santillana (€2,65, 40 min), proseguendo poi per Comillas (€1,50, 20 min da Santillana) e San Vicente de la Barquera (€2,20, 40 min da Santillana). A Santillana gli autobus fermano al **Campo del Revolgo**, immediatamente a sud della strada principale.

Altamira

Con le sue magnifiche pitture che raffigurano bisonti, cavalli, cervi e altri animali, la **Cueva de Altamira** è il sito di arte rupestre più famoso della Penisola Iberica. La grotta, situata 2,5 km a sud-ovest di Santillana del Mar, fu scoperta nel 1879 dal giurista e archeologo cantabrico Marcelino Sanz de Sautuola e da sua figlia María Justina di otto anni. Da allora Altamira ha richiamato un tale numero di visitatori da costringere la direzione a chiuderla al pubblico nel 2002 per prevenire il deterioramento delle pitture. Una perfetta riproduzione della grotta realizzata nel museo locale consente oggi di apprezzare le affascinanti figure dipinte in un periodo compreso tra 13.000 e 35.000 anni fa. La particolarità delle pitture preistoriche di Altamira consiste nel fatto che le immagini degli animali hanno anche l'interno colorato, e non solo il contorno, come in altre grotte della Cantabria.

Nel 2014 la direzione di Altamira ha deciso, in via sperimentale, di riaprire la vera grotta ogni venerdì mattina permettendo l'ingresso a cinque fortunati visitatori che vengono estratti a sorte. Alle persone che entrano nel museo il venerdì prima delle 10.30, se interessate, viene consegnato un modulo di richiesta da compilare; il sorteggio avviene alle 10.40.

Che cosa vedere

Museo de Altamira MUSEO
(942 81 80 05; http://museodealtamira.mcu.es; Avenida Marcelino Sanz de Sautuola, Santillana del Mar; interi/bambini €3/gratuito, dom e a partire dalle 14 sab ingresso libero; 9.30-20 mar-sab mag-ott, fino alle 18 mar-sab nov-apr, fino alle 15 dom e festivi tutto l'anno; P) Il pezzo forte di questo museo è rappresentato dalla **Neocueva**, una perfetta riproduzione a grandezza naturale della camera più suggestiva dell'autentica Cueva de Altamira, la **Sala de Polícromos**, ricoperta di magnifici dipinti di bisonti realizzati 15.000 anni fa in ocra e nero, sfruttando i naturali rilievi della roccia. Un altro interessante settore del museo, corredato da didascalie in spagnolo e in inglese, è dedicato agli uomini preistorici e all'arte rupestre di tutto il mondo, da Altamira all'Australia. Dato l'incredibile afflusso di visitatori (288.000 nel 2017), conviene prenotare i biglietti, soprattutto nel periodo di Pasqua e nei mesi di luglio, agosto e settembre.

Pernottamento

Per visitare Altamira conviene senz'altro fare base nell'incantevole Santillana del Mar, 2,5 km a nord-est della grotta, che dispone di un'ottima scelta di alberghi, per lo più all'interno di bellissime case d'epoca.

VALE IL VIAGGIO

ALLA SCOPERTA DELLE VALLI OCCIDENTALI DELLA CANTABRIA

Generalmente ignorate da turisti e villeggianti, che puntano tutti verso i Picos de Europa più a ovest, le valli occidentali della Cantabria, in particolare la Valle del Río Saja e, subito a ovest, la Valle del Río Nansa, sono luoghi che vale la pena di esplorare, dove la dolcezza del paesaggio si pone in netto contrasto con l'aspra maestosità dei Picos.

Un bellissimo itinerario da percorrere in automobile è quello che parte da La Hermida, sul versante orientale dei Picos de Europa, e segue la CA282 che sale serpeggiando in direzione est lungo il corso del Río Deva. Il villaggio di **Puentenansa** costituisce un crocevia: procedendo per 15 km verso nord sulla CA181 (all'altezza di Rábago bisogna girare a est e salire per 7 km) si arriva a **El Soplao** (902 82 02 82; interi/ridotti €12/9,50; 10-21 agosto, fino alle 19 lug, 10-14 e 15-18 apr-giu, set e ott, 10-14 e 15-17 nov-marzo, chiuso lun ott-giu; P), dove per 20 km si snoda una serie di grotte piene di stalattiti e stalagmiti; fino al 1979 sul posto era in attività una miniera di piombo e di zinco.

Da Puentenansa la CA281 va verso sud risalendo il corso del Río Nansa. Lungo il tragitto una deviazione di 2 km verso est conduce al minuscolo e grazioso borgo di Tudanca, dominato dalla **Casona de Tudanca** (942 59 84 25; www.museosdecantabria.es; Tudanca; interi/bambini €3/1,50, dom ingresso libero; 11.30-14.30 e 15.30-19.30 mer-dom metà giu-metà set, orario ridotto nel resto dell'anno), una bella residenza di campagna del Settecento dipinta di bianco. La casa, arredata con molti mobili di antiquariato, fu costruita da un *indiano* (un emigrato che dopo aver fatto fortuna nelle Americhe, in questo caso in Perú, è rientrato in patria) e possiede inoltre la biblioteca di 18.000 volumi dello scrittore José María de Cossío (1982-1977). La visita guidata dura 45 minuti.

La CA281 finisce per incontrare la CL627, seguendo la quale si può proseguire in direzione sud verso Cervera de Pisuerga, in Castiglia e León, oppure girare a nord-ovest e tornare verso i Picos.

In alternativa, se si prosegue verso est da Puentenansa lungo la CA182, si arriva a **Carmona**, un altro bel borgo di case in pietra che si ammira al meglio dal belvedere in cima all'abitato. Una volta raggiunti il villaggio di Valle de Cabuérniga e il Río Saja, si continua verso sud lungo la CA280. Molto noto è il minuscolo e incantevole borgo di **Bárcena Mayor**, situato lungo la CA871, 9,5 km a est della CA280, famoso in quanto uno dei villaggi più antichi della Cantabria. Vi si trovano alcune *casas rurales* (agriturismi) e suggestivi *mesones* (taverne) ricchi di atmosfera, come **La Jontana** (942 74 12 11; www.lajontana.es; Calle La Larga, Bárcena Mayor; portate principali €9-16, menú del día €12; 10-fino a tardi mer-lun;), un posto ideale per assaggiare il *cocido montañés,* una gustosa specialità della regione servita in grandi casseruole da condividere fra i commensali. Bárcena Mayor è anche un'ottima base da cui partire per belle escursioni a piedi nelle fitte faggete che ricoprono le valli e le colline del circostante **Parque Natural Saja-Besaya**. Il **Centro de Interpretación Parque Natural Saja-Besaya** (608 065846; Carretera CA280, Km 13, Saja, Los Tojos; 10-19 lug e agosto, 10-19 mar-dom set, orario ridotto ott-giu) si trova 6 km a sud del bivio per Bárcena Mayor, lungo la CA280, e offre cartine, informazioni ed escursioni guidate.

Dal Centro la strada prosegue, curva dopo curva, regalando fantastici panorami per tutto il tratto fino a Reinosa, nella Cantabria meridionale, passando anche per il **Balcón de la Cardosa**, un belvedere in posizione strepitosa, e il **Puerto de Palombera**, un passo situato a 1260 m di quota dove si vedono cavalli bradi.

Per/da Altamira

La compagnia **ALSA** (p351) garantisce quattro autobus al giorno da Santillana del Mar ad Altamira (€1,50, 5 min); gli orari variano a seconda della stagione. In alternativa, se non si dispone di un mezzo proprio, si può raggiungere Altamira a piedi (30 min lungo un sentiero lastricato) oppure in taxi (€5). Santillana del Mar si trova 2,5 km a nord-est di Altamira.

Comillas e dintorni

POP. 2195

Lasciata Santillana e percorrendo 16 km in direzione ovest attraverso verdi campagne, s'incontra il piccolo centro di Comillas, che si sviluppa su una serie di alture coronate da alcuni degli edifici più belli e originali della Cantabria. Il borgo deve questo patrimonio

architettonico al primo Marqués de Comillas (1817-83), nato a Comillas con il semplice nome di Antonio López. Dopo aver fatto fortuna a Cuba come coltivatore di tabacco, imprenditore navale, banchiere e mercante di schiavi, López fece ritorno nella sua località natale con l'intenzione di abbellirla, commissionando numerosi edifici ai più importanti architetti modernisti catalani di fine Ottocento. Il suo esempio fu presto seguito da altri esponenti della borghesia locale, che fecero costruire altri palazzi. Oltre a questi affascinanti edifici, Comillas vanta anche una bella spiaggia di sabbia dorata, un minuscolo porto peschereccio e un grazioso centro storico con vie acciottolate.

Che cosa vedere

★Palacio de Sobrellano
EDIFICIO STORICO

(☎942 72 03 39; http://centros.culturadecantabria.com; Barrio de Sobrellano; interi/bambini €3/1,50, parco ingresso libero; ⏲9.45-14.30 e 15.30-18.30 mar-dom apr-ott, fino alle 19.30 metà giu-metà set, orario ridotto nov-marzo) Il favoloso palazzo neogotico del Marqués de Comillas è circondato da un vasto parco che si estende sul fianco della collina. Con questa sua opera del 1888 l'architetto modernista Joan Martorell creò un edificio più gotico del gotico. Nel corso della visita guidata (in spagnolo) di 25 minuti vedrete il vasto salone con camini in legno scolpito decorati con figure di draghi disegnate da Gaudí, la sontuosa sala da pranzo con il soffitto *artesonado* (formato da travi che si incrociano creando un motivo di spazi geometrici decorati) in legno dorato, splendide vetrate istoriate e vivaci dipinti murali che illustrano la vita del marchese. A Martorell si deve anche il progetto della maestosa **tomba di famiglia** (interi/bambini €3/1,50) situata accanto al palazzo.

★Capricho de Gaudí
ARCHITETTURA

(☎942 72 03 65; www.elcaprichodegaudi.com; Barrio de Sobrellano; interi/bambini €5/2,50; ⏲10.30-21 lug-set, fino alle 20 marzo-giu e ott, fino alle 17.30 nov-feb, chiuso 1 settimana gen) Tra le poche testimonianze del genio di Antoni Gaudí al di fuori della Catalogna, la più straordinaria è probabilmente il Capricho di Comillas, realizzato nel 1885. Questa costruzione in mattoni, una delle sue opere giovanili, fu concepita come residenza estiva del fratello della cognata del Marqués de Comillas. La facciata in mattoni a vista è solcata da bande di ceramica dipinte che raffigurano girasoli alternati a foglie verdi. Gli eleganti interni, un po' meno esuberanti, presentano comunque bei soffitti *artesonado*, finestre con vetrate istoriate ed esili scale a chiocciola.

★Playa de Oyambre
SPIAGGIA

(Ⓟ) Situata 5 km a ovest di Comillas, la Playa de Oyambre è un sogno di soffice sabbia dorata protetto dal Parque Natural Oyambre. La spiaggia, lunga 2 km, ha onde adatte al surf, un paio di campeggi aperti tutto l'anno e una storia molto interessante: nel 1929 venne infatti scelta come punto di atterraggio d'emergenza del primo volo tra gli Stati Uniti e la Spagna.

Fuente de los Tres Caños
FONTANA

(Calle de Joaquín del Piélago) Nel cuore dell'abitato si trova questa fontana-lampione ideata nel 1899 dall'architetto modernista Lluís Domènech i Montaner e decorata con motivi floreali molto elaborati.

Antigua Universidad Pontificia
ARCHITETTURA

(☎630 256767; Calle de Manuel Noriega; interi/bambini €3,50/gratuito, automobile €2; ⏲10-13 e 17-20 giu-set, 10-13 ott-mag; Ⓟ) Nel 1892 gli architetti Joan Martorell, Cristóbal Cascante e Lluís Domènech i Montaner collaborarono alla realizzazione di questo seminario poi trasformato in sede universitaria. Il contributo di Domènech i Montaner si nota negli elementi di carattere medievale. Oggi il complesso ospita il **Centro Universitario CIESE-Comillas** (☎942 71 55 00; www.fundacioncomillas.es; lezioni di gruppo per 1/2/3/4 settimane a partire da €225/430/620/800), un centro internazionale di studio della lingua e della cultura spagnola. I begli interni e i cortili si possono vedere nel corso delle visite guidate (in spagnolo); da giugno a settembre la visita delle 18 viene condotta in inglese. L'accesso al parco è gratuito (ma non per le automobili).

Pernottamento e pasti

Posada Los Trastolillos
LOCANDA €€

(☎942 72 22 12; www.lostrastolillos.com; Barrio Ceceño, El Tejo; doppie €90-120, suite €120-150; 🛜) Questa tranquilla locanda di campagna situata fra Comillas e Playa del Oyambre dispone di 10 camere, tre delle quali sono suite molto spaziose. Inoltre ci sono una luminosa sala per la prima colazione, un confortevole *salón* con stufa a legna e una biblioteca e sala giochi con graziose poltroncine in vimini per i bambini. All'esterno la vista spazia su un campo dove pascolano le mucche, su colline lontane e su promontori rocciosi che guardano l'oceano.

Hotel Marina de Campíos

BOUTIQUE HOTEL €€

(942722754, 607441647; www.marinadecampios.com; Calle del General Piélagos 12; singole €75-105, doppie €90-160; tutti i giorni giu-set, sab e dom ott-mag;) A pochi passi dalla piazza centrale di Comillas si trova questa casa dell'Ottocento, dipinta di rosso, che dopo il restauro è stata trasformata in un elegante albergo contemporaneo. Le 19 camere, intitolate a celebri opere liriche, sono arredate in colori vivaci, molte con letti a baldacchino e tappezzeria a motivi geometrici. Sul retro c'è un grazioso cortile su cui affacciano un piano bar e una sala dove vengono serviti spuntini e piatti veloci. La prima colazione costa €5. Al di fuori dell'estate questo albergo apre solo durante alcuni weekend.

Restaurante Gurea

CANTABRICO, BASCO €

(942 72 24 46; Calle Ignacio Fernández de Castro 11; portate principali €9-15; 13-15.45 e 20.15-23, chiuso mar a cena e mer) Nascosto in una viuzza pochi isolati a est del centro, il Gurea è un bar-ristorante accogliente ed elegante che propone specialità della cucina basco-cantabrica, ottime insalate e *raciones*. Ci sono vari menu a prezzo fisso che vanno dal menu per il pranzo dei giorni feriali (€14,50) al *menú especial* (€24, pranzo o cena) fino al menu della cena per due persone (€50).

Informazioni

Oficina de Turismo (942 72 25 91; www.comillas.es; Plaza de Joaquín del Piélago 1; 9-21 lug-metà set, 9-14 e 16-18 lun-sab, 9-15 dom metà set-giu) L'ufficio turistico si trova vicino alla piazza principale.

Per/da Comillas

Autobuses La Cantábrica (p360) effettua tre o quattro corse al giorno tra Comillas e Santander (€4, 1 h), passando per Santillana del Mar. La principale **fermata degli autobus** (Calle del Marqués de Comillas) si trova subito a ovest del centro.

San Vicente de la Barquera e dintorni

POP. 4173

L'ultima località della costa cantabrica occidentale che s'incontra prima di entrare nelle Asturie è San Vicente de la Barquera, piccolo porto peschereccio situato in bella posizione su una lingua di terra incuneata tra due lunghe insenature, con lo sfondo spettacolare della catena dei Picos de Europa. Nel Medioevo San Vicente de la Barquera fu (insieme a Santander, Laredo e Castro Urdiales) una delle Cuatro Villas de la Costa, la federazione dei quattro porti più importanti dell'epoca che, nel 1779, diede origine alla provincia della Cantabria. In estate le lunghe spiagge sabbiose a est dell'abitato richiamano un gran numero di bagnanti.

Che cosa vedere

Playa El Rosal e Playa de Merón

SPIAGGIA

Le due bellissime spiagge che si estendono a est di San Vicente formano in pratica un ampio tratto ininterrotto di sabbia dorata lungo 4 km. Merón è più adatta al surf, mentre da El Rosal, all'estremità occidentale, è possibile ammirare un fantastico panorama di San Vicente. Fate caso alle bandiere segnaletiche: quella rossa indica che è vietato fare il bagno, quella gialla che si può entrare in acqua, ma facendo attenzione.

Iglesia de Nuestra Señora de los Ángeles

CHIESA

(942 84 03 17; Calle Alta; interi/bambini €1,50/gratuito; 10-14 e 16-20 mar-dom lug-metà set, orario ridotto nel resto dell'anno) L'edificio che troneggia nella parte antica di San Vicente è l'Iglesia de Nuestra Señora de los Ángeles. Commissionata da Alfonso VIII nel 1210, la chiesa è una struttura d'impianto gotico che però vanta due splendidi portali romanici. All'interno prima o poi lo sguardo è attratto dalla tomba dell'inquisitore Antonio del Corro (XVI secolo; ritratto a grandezza naturale, nell'atto di leggere, disteso su un fianco e appoggiato su un gomito), considerata un capolavoro di scultura funeraria rinascimentale spagnola. Alle spalle della chiesa si ha una vista magnifica dell'estuario del Río del Escudo incorniciato dalle montagne.

Castillo del Rey

CASTELLO

(Calle Padre Antonio; interi/bambini €2/1; 10.30-14 e 16.30-20 lug e agosto, orario ridotto marzo-giu e set-dic, chiuso gen e feb) A dominare il nucleo più antico dell'abitato è il castello medievale (XIII secolo), fra i meglio conservati di tutta la Cantabria. All'interno dell'edificio non c'è molto da vedere e le didascalie sono solo in spagnolo, ma nelle giornate di cielo terso merita visitarlo per ammirare la vista strepitosa sui Picos de Europa, sulla Ría de San Vicente, sull'Oceano Atlantico e sui tetti di San Vicente.

Corsi

Escuela de Surf Costa Norte

SURF

(609 282963; www.escueladesurfcostanorte.com; Avenida Francisco Giner de los Ríos 20; no-

leggio tavola/muta €10/5 l'ora, lezione di gruppo di 2 h €30 per persona) Rinomata scuola di surf con sede sul lato orientale dell'estuario, in posizione lievemente arretrata rispetto alle spiagge di El Rosal e Merón. Offre lezioni di gruppo (tavole e mute sono comprese) e surf camp per surfisti di vario livello, di durata compresa fra tre e sette giorni, noleggia tavole da surf e mute e dà lezioni di stand-up paddling (€30).

Pernottamento e pasti

Hotel Luzón HOTEL €€

(942 71 00 50; www.hotelluzon.net; Avenida Miramar 1; singole/doppie/triple/quadruple €45/70/95/115; chiuso gen;) Albergo a due stelle in comoda posizione centrale, ricavato in un edificio di pietra del secolo scorso che in realtà si direbbe più antico, visti i soffitti alti, i lunghi corridoi, la bella scala con ringhiera lavorata e gli eleganti salotti. Le 36 camere, per lo più molto spaziose, sono arredate in modo semplice. Cercate di farvene assegnare una che affacci sul lato anteriore, in modo da poter godere dell'ampia vista sull'abitato e sull'oceano.

Boga-Boga CUCINA DI MARE €€

(942 71 01 50; www.restaurantebogaboga.es; Plaza José Antonio 9; portate principali €11-24; 13-16 e 20-23 tutto l'anno, chiuso lun a cena e mar set-giu) Malgrado l'aspetto esterno davvero poco invitante, il Boga-Boga è un ristorante molto frequentato, specializzato in cucina di pesce e con un ambiente interno caldo, in stile marinaro: alle pareti campeggiano insegne di navi da guerra spagnole. Provate il nasello 'Boga-Boga', cucinato con aglio e olio in un tegame di terracotta, la *marmita de bogavante* (zuppa di pesce con astice europeo) oppure una delle creature dei mari settentrionali, come il *centollo* (granceola) o il *cabracho* (scorfano).

Informazioni

Oficina Municipal de Turismo (942 71 07 97; www.sanvicentedelabarquera.es; Avenida del Generalísimo 20; 10-14 e 16-20 lug e agosto, 9.30-14 e 17-20 set, orario ridotto nel resto dell'anno)

Per/da San Vicente de la Barquera

AUTOBUS

La **stazione degli autobus** (942 71 08 33; Avenida Miramar) di San Vicente si trova accanto al Puente de la Maza ed è servita dai mezzi delle compagnie **ALSA** (p351), **Autobuses Palomera** (p352) e **Autobuses La Cantábrica** (p360).

DESTINAZIONE	TARIFFA (€)	DURATA	FREQUENZA (AL GIORNO)
Gijón	10,90	2½	4
Oviedo	9,10	2	5; alcuni via Llanes, Ribadesella e Arriondas
Potes	3,80	1¼	2
Santander	5,15	1¼	6; alcuni via Comillas e Santillana del Mar

TRENO

La **stazione ferroviaria** di San Vicente si trova a La Acebosa, 2 km a sud dell'abitato. Due treni **FEVE** (p351) fermano qui tutti i giorni lungo il tragitto fra Santander (€5,15, 1 h 30 min) e Oviedo (€11,15, 3 h 30 min).

ASTURIE

'*Ser español es un orgullo, ser asturiano es un título*' ('Essere spagnoli è un orgoglio, essere asturiani è un'onorificenza') recita un detto locale. Essendo infatti l'unico territorio spagnolo che non fu mai conquistato dagli arabi, Le Asturie sono considerate come la Spagna più autentica, mentre il resto sarebbe semplicemente *tierra de reconquista* ('terra riconquistata').

Il paesaggio verde brillante di questa splendida regione settentrionale è molto simile a quello della Cantabria, con la quale confina a est. Il litorale frastagliato e selvaggio è scandito da pittoreschi borghi di pescatori, come Ribadesella e Cudillero, e da oltre 200 spiagge. Nell'entroterra, le montagne (che comprendono buona parte dei Picos de Europa) raggiungono quote elevate, le vallate sono profonde e i villaggi hanno un aspetto deliziosamente rustico. Le Asturie sono inoltre la patria dell'architettura preromanica iberica: vi si conservano straordinari edifici risalenti al primo Medioevo, come l'incantevole Iglesia de San Salvador de Valdediós o alcuni monumenti di Oviedo – il capoluogo delle Asturie – che l'UNESCO ha dichiarato Patrimonio dell'Umanità.

Oviedo

POP. 220.301 / ALT. 232 M

Oviedo è una città allegra e sofisticata, con numerosi siti di grande interesse, alcuni ottimi ristoranti e una vivace comunità studen-

tesca. Il piccolo e affascinante *casco antiguo* (centro storico) del capoluogo delle Asturie è circondato da eleganti parchi e dai moderni e animati quartieri commerciali che si estendono a ovest e a nord. L'ininterrotto susseguirsi di fabbriche nelle zone di periferia ci ricorda che Oviedo è anche un importante centro dell'industria tessile, alimentare e bellica.

Che cosa vedere

★Catedral de San Salvador CATTEDRALE

(☎985 21 96 42; www.catedraldeoviedo.com; Plaza de Alfonso II; interi/senior/studenti/bambini €7/6/5/gratuito; ⏲10-20 giu-agosto, 10-19 set, 10-13 e 16-18 marzo-mag e ott, 10-18 nov-feb, chiuso dom tutto l'anno) Quasi un compendio di storia dell'architettura nell'arco di un millennio circa, lo straordinario complesso della cattedrale di Oviedo costituisce il cuore spirituale e artistico della città. Gran parte della struttura è espressione degli stili gotico e barocco e risale a un periodo compreso tra il XIII e il XVIII secolo, ma la parte più interessante è il nucleo originale, ovvero la **Cámara Santa**, una cappella preromanica del IX secolo commissionata da Alfonso II per ospitare preziose reliquie. Entrata a far parte dei siti Patrimonio dell'Umanità UNESCO nel 1998, la cappella custodisce diversi simboli del cristianesimo spagnolo medievale.

★Museo Arqueológico de Asturias MUSEO

(☎985 20 89 77; www.museoarqueologicodeasturias.com; Calle de San Vicente 3-5; ⏲9.30-20 mer-ven, 9.30-14 e 17-20 sab, 9.30-15 dom) FREE Una sezione dell'interessante museo archeologico occupa oggi gli spazi di un monastero restaurato del XVI secolo. La ricchezza archeologica della regione è illustrata con documentari, reperti e materiali informativi. Si va dall'arte rupestre preistorica all'età del *castrum* (villaggio fortificato preromano) e dall'epoca romana al medievale regno delle Asturie. All'ultimo piano non mancate di ammirare i resti degli interessantissimi edifici preromanici (p368) della zona di Oviedo e i busti di nobili del Medioevo scolpiti nella roccia calcarea. Le legende sono solo in spagnolo, ma su richiesta il personale vi presterà un opuscolo in inglese o in francese.

★Museo de Bellas Artes de Asturias MUSEO

(☎985 21 30 61; www.museobbaa.com; Calle de Santa Ana 1; ⏲10.30-14 e 16-20 mar-sab, 10.30-14.30 dom lug e agosto, orario ridotto nel resto dell'anno) FREE Allestito all'interno di due tra i palazzi più belli della città, il Museo di Belle Arti di Oviedo possiede una vasta e interessante collezione in continuo ampliamento. Tra i grandi nomi della pittura spagnola ed euro-

DA NON PERDERE

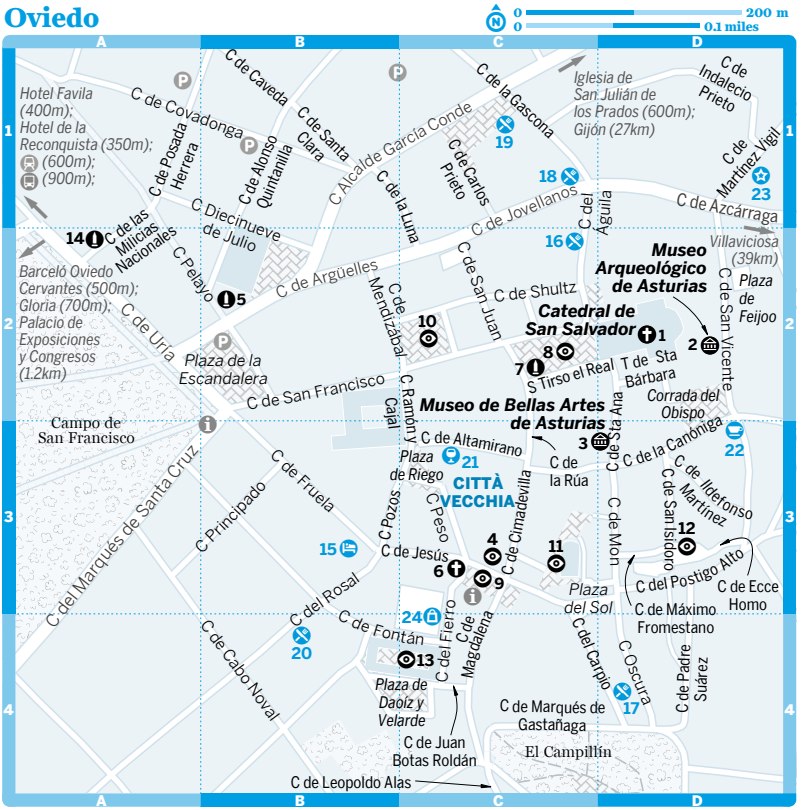
PIAZZE E STATUE

Una delle cose più belle da fare a Oviedo è passeggiare per il centro storico andando alla scoperta dei suoi angoli nascosti. **Plaza de Alfonso II**, dove sorge la cattedrale, e la vicina **Plaza de Porlier** sono delimitate da eleganti palazzi del XVII e XVIII secolo. In **Plaza de la Constitución**, in posizione leggermente più elevata nel cuore dell'antica Oviedo, ci sono la cinquecentesca **Iglesia de San Isidoro** (⏲messa 20 lun-ven, 12 e 20 sab e dom) e l'**ayuntamiento** (municipio) del XVI secolo. Pochi passi più a sud, oltre il pittoresco **Mercado El Fontán** (☎985 20 43 94; www.mercadofontan.es; Plaza 19 de Octubre; ⏲8-20 lun-ven, fino alle 15 sab), si trovano un paio di *sidrerías* sotto i portici di **Plaza Fontán** e alcune gallerie che si collegano con le vie circostanti.

Tra le altre piazze della città meritano di essere citate **Plaza de Trascorrales**, con la statua della lattaia, e **Plaza del Paraguas**. In quest'ultima, che si chiama così perché la sua forma ricorda un ombrello rovesciato, un tempo si svolgeva un mercato all'aperto, mentre oggi vi campeggia un grande ombrello di cemento che, all'occorrenza, protegge i passanti dalle intemperie.

Passeggiando per il centro di Oviedo noterete diverse originali sculture contemporanee, tra cui il **Culis Monumentalibus** (Calle Pelayo) di Eduardo Úrculo, un paio di gambe massicce sormontate da due grandi natiche, **La Regenta** (Plaza de Alfonso II) di Mauro Álvarez Fernández, fuori della cattedrale, un tributo all'omonimo romanzo di Leopoldo Alas, scrittore dell'Ottocento noto con lo pseudonimo di Clarín, e una **statua di Woody Allen** (Calle de las Milicias Nacionales) – nel 2008, mentre vi girava alcune scene del film *Vicky Cristina Barcelona* presentando la città come un luogo fiabesco, Allen ebbe per Oviedo parole di particolare affetto.

Oviedo



Oviedo

Da non perdere

1 Catedral de San Salvador D2
2 Museo Arqueológico de Asturias D2
3 Museo de Bellas Artes de Asturias D3

Che cosa vedere

4 Ayuntamiento C3
5 Culis Monumentalibus B2
6 Iglesia de San Isidoro C3
7 Statua La Regenta C2
8 Plaza de Alfonso II C2
9 Plaza de la Constitución C3
10 Plaza de Porlier C2
11 Plaza de Trascorrales C3
12 Plaza del Paraguas D3
13 Plaza Fontán C4
14 Statua di Woody Allen A2

Pernottamento

15 Hotel Fruela B3

Pasti

16 Mar de Llanes C2
17 Sidrería El Fartuquín D4
18 Tierra Astur C1
19 Tierra Astur Parrilla C1
20 Veintiséis Grados B4

Locali e vita notturna

21 La Leyenda del Gallo C3
22 Per Se D3

Divertimenti

23 Ca Beleño D1

Shopping

24 Mercado El Fontán C4

pea figurano Goya, Zurbarán, El Greco, Ribera, Tiziano e Bruegel il Vecchio. La candida **Ampliación**, ovvero la nuova ala inaugurata nel 2015 (ingresso da Calle de La Rúa), accoglie invece un'importante collezione di arte spagnola dal XIX al XXI secolo, comprendente, tra le altre, opere di Picasso, Miró, Dalí, Sorolla e degli asturiani Evaristo Valle e Darío de Regoyos.

Feste ed eventi

Fiestas de San Mateo FIESTA
(fine set;) La Festa di San Matteo è l'evento più atteso dell'anno a Oviedo: la manifestazione, che si tiene la terza settimana di settembre e culmina nella giornata del 21, prevede nove giorni di musica e spettacoli teatrali nelle piazze e nelle sale da concerto della città, oltre a fuochi d'artificio e varie iniziative per i bambini.

Pernottamento

Hotel Favila HOTEL €
(985 25 38 77; www.hotelfavila.es; Calle Uria 37; singole €32-45, doppie €40-59;) Premesso che non si tratta del Ritz, questo piccolo albergo ha comunque due grandi pregi da segnalare: i prezzi molto economici e la posizione comodissima, a pochi passi dalla stazione ferroviaria di Oviedo. Le camere sono più che dignitose, la connessione wi-fi è affidabile e al piano terra c'è un caffè-ristorante dove al mattino si può fare colazione.

★Barceló Oviedo Cervantes HOTEL €€
(985 25 50 00; www.barcelo.com; Calle de Cervantes 13; camere €75-170, suite a partire da €260; P ✻ @) Formato da un palazzo del secolo scorso, ben restaurato, e da due ali moderne in vetro fumé ai lati, il Barceló si trova appena due isolati a nord-ovest del centrale Campo de San Francisco. Gli interni presentano un impeccabile stile contemporaneo che caratterizza tanto la reception, con i suoi globi a specchio sospesi, quanto lo scintillante bar della lobby e le 72 camere, tutte ampie e lussuose, con tende a catenelle, un'infinità di specchi e bagni separati da una parete in vetro.

Hotel Fruela HOTEL €€
(985 20 81 20; www.hotelfruela.com; Calle de Fruela 3; singole €57-110, doppie €79-140; P ✻) L'invitante stile contemporaneo, le opere d'arte, il servizio professionale ma anche molto cordiale e l'ambiente intimo e accogliente fanno dell'Hotel Fruela uno tra i migliori alberghi di media categoria del centro di Oviedo. Dietro la facciata ottocentesca perfettamente conservata troverete 28 camere luminose e confortevoli, attrezzate per chi è in viaggio di lavoro, cioè dotate di scrivania, una buona illuminazione e molte prese di corrente cui collegare i device. Il caffè-ristorante al pianterreno serve la prima colazione e tapas.

Hotel de la Reconquista HOTEL STORICO €€€
(985 24 11 00; www.eurostarshoteldelareconquista.com; Calle de Gil de Jaz 16; camere €130-190, suite €240-480; P ✻ @) Situato due isolati a nord-ovest del Campo de San Francisco, l'albergo più elegante di Oviedo nacque nel XVIII secolo come ospizio di carità. Le sue 142 camere, di varie forme e dimensioni, sono disposte intorno a due cortili e sono la sintesi perfetta fra tradizione e comfort, con bei mobili in legno, sontuosi tendaggi e grandi finestre a tutta parete. Durante l'annuale evento della consegna dei premi Príncesa de Asturias in questo albergo sono soliti soggiornare i reali di Spagna e altre personalità illustri.

Pasti

Veintiséis Grados CAFFÈ €
(985 73 83 31; www.facebook.com/veintiseisgrados; Calle del Rosal 13; prima colazione €2,10-4,50, portate principali €8-12; 8-23 lun-gio, fino alle 24 ven, 9-24 sab, 9-17 dom;) Perennemente affollato a qualunque ora del giorno, questo accogliente caffè-panetteria attira con il suo stile rustico-moderno, l'ingresso on un'area aperta e le allegre pareti dipinte. È un ottimo indirizzo per la prima colazione, per una pausa caffè con pasticcini o sandwich e perfino per un brunch. Molti clienti lavorano sui propri laptop e si respira una vivace atmosfera urbana.

★Tierra Astur SIDRERÍA, ASTURIANO €€
(985 20 25 02; www.tierra-astur.com; Calle de la Gascona 1; portate principali €9-33, menu €11-28; 13-16.30 e 20-24;) Particolarmente ricca di atmosfera, questa *sidrería*-ristorante è famosa per l'ottimo sidro e il *menú del día* (€10,80, a pranzo dal lunedì al venerdì) dallo strepitoso rapporto qualità-prezzo. La gente si mette pazientemente in fila per assicurarsi un tavolo, mentre altri si accontentano delle tapas al banco o acquistano qualche prodotto tipico da portare a casa. Provate le abbondanti insalate, il *cachopo* asturiano (cotoletta di vitello impanata ripiena di prosciutto e formaggio), i grandi piatti di verdure alla griglia, i *tortos* (sfoglie di farina di mais) condite con vari ingredienti o le *raciones* di formaggi locali.

DA NON PERDERE

OVIEDO PREROMANICA

Separato da buona parte dell'Europa cristiana in conseguenza dell'invasione araba, il piccolo e fiero regno che si costituì nelle Asturie a partire dall'VIII secolo vide fiorire uno stile assai peculiare nell'architettura e nelle arti cui gli studiosi hanno dato il nome di preromanico.

Due secoli di storia del regno asturiano ci hanno lasciato in eredità 15 edifici (sei dei quali sono Patrimonio dell'Umanità). Per la maggior parte si tratta di chiese che, pur ravvisando alcuni elementi ispirati all'architettura romana, visigota e franco-carolingia, costituiscono una tipologia di costruzioni a sé stante. Elementi caratterizzanti sono la sobrietà delle linee, gli archi semicircolari e, per le chiese, la pianta a tre navate. In molti casi le basi e i capitelli delle colonne, decorati con motivi floreali o con le sculture tipiche dello stile corinzio, furono semplicemente recuperati da edifici più antichi. L'uso delle finestre munite di grate ornamentali è un elemento ripreso dalla Spagna musulmana.

Alcuni dei migliori esempi di stile preromanico sono visibili a Oviedo e nei suoi dintorni. Nel capoluogo asturiano va segnalata la **Cámara Santa** (p365) della cattedrale, mentre 1 km a nord-est del centro città, subito a monte della A66, si trova l'**Iglesia de San Julián de los Prados** (Iglesia de Santuyano; 687 052826, 607 353999; Calle de Selgas 1; interi/bambini €2/0,50; 10-13 lun, 9.30-13 e 16-18 mat-ven, 9.30-12.30 e 16-18 sab lug-set, orario ridotto nel resto dell'anno), la più grande chiesa preromanica giunta fino a noi, oltre che una delle più antiche, essendo stata costruita agli inizi del IX secolo durante il regno di Alfonso II. Sulla parte posteriore presenta una trifora – un altro elemento tipicamente asturiano – e all'interno si conservano bellissimi affreschi con motivi geometrici e floreali.

Sulle pendici del Monte Naranco, 3,5 km a nord-ovest del centro di Oviedo, sorgono l'alto e stretto **Palacio de Santa María del Naranco** (638 260163; Monte Naranco; biglietto cumulativo con l'Iglesia de San Miguel de Lillo interi/bambini €3/2, lun ingresso libero; 9.30-13 e 15.30-19 mar-sab, 9.30-13 dom e lun apr-set, 10-14.30 mar-sab, 10-12.30 dom e lun ott-marzo) e la restaurata **Iglesia de San Miguel de Lillo** (Iglesia de San Miguel de Lliño; 638 260163; Monte Naranco; biglietto cumulativo con il Palacio de Santa María del Naranco interi/bambini €3/2, lun ingresso libero; 9.30-13 e 15.30-19 mar-sab, 9.30-13 dom e lun apr-set, 10-14.30 mar-sab, 10-12.30 dom e lun ott-marzo): costruiti entrambi per ordine di Ramiro I (regno 842-850), questi due edifici segnano un'evoluzione nell'arte asturiana. Uno straordinario elemento decorativo del palazzo di Santa María, struttura a due piani dalle proporzioni armoniche (in origine probabilmente un casino di caccia reale), è il *sogueado,* motivo scultoreo utilizzato nelle colonne che riproduce l'aspetto di una fune. Alcuni dei suoi 32 medaglioni sono copie di antichi motivi iraniani, giunti qui tramite i contatti fra la Persia e l'impero romano. Della chiesa originale rimane solo un terzo (il resto è crollato secoli fa).

A breve distanza dalla chiesa c'è il **Centro de Interpretación del Prerrománico** (902 30 66 00, 985 18 58 60; www.prerromanicoasturiano.es; Monte Naranco; 10-14 e 15.30-19.30 lug e agosto, 10-13.30 e 15.30-18 mer-dom feb-giu e set-dic, chiuso gen; P) FREE che presenta una mostra informativa con didascalie in spagnolo, inglese e francese. Per arrivarci, prendete l'autobus A2 (€1,20) che parte ogni ora, più o meno dalle 9.30 alle 20.30, a nord-ovest della fermata Uría Norte, all'estremità settentrionale di Calle de Uría, vicino alla stazione ferroviaria; per rientrare in città si prende l'autobus A1. Chi viaggia in auto può parcheggiare 300 m a valle di Santa María e poi percorrere a piedi il breve tratto in salita.

Da entrambi gli edifici è possibile proseguire a piedi, in bicicletta o in automobile, e percorrere gli ultimi 3 km necessari per raggiungere la sommità del Monte Naranco con il suo **Monumento al Sagrado Corazón** (Monte Naranco; P), una scultura in pietra di Cristo alta 30 m, realizzata nel 1981 e decorata con la Cruz de la Victoria (Croce della Vittoria, tipica delle Asturie). La vista dall'alto è sensazionale: Oviedo appare racchiusa fra le cime (spesso innevate) dei monti e il Golfo di Biscaglia che riluce in lontananza a nord.

Le visite a San Julián, Santa María e San Miguel sono guidate (in spagnolo) tutti i giorni, tranne il lunedì quando l'ingresso è libero.

A un isolato di distanza, lungo la stessa via, si trova il **Tierra Astur Parrilla** (☎984 84 66 24; www.tierra-astur.com/parrilla; Calle Gascona 9; portate principali €13-33; ⏲13-1), ristorante affiliato che chiude più tardi la sera ed è specializzato in eccellenti carni alla griglia.

★Gloria ASTURIANO €€
(☎984 83 42 43; www.estasengloria.com; Calle de Cervantes 24; tapas €4,50-6, raciones €12-18; ⏲12.30-18 e 20.30-1 lun-sab, 12.30-18 dom; 📶) Lo chef asturiano Nacho Manzano, già insignito di due stelle Michelin, ha portato il suo genio culinario a Oviedo e precisamente in questa elegante *casa de comidas* ('casa dei pasti'). Gli squisiti piatti della tradizione locale, preparati a regola d'arte, sono disponibili come tapas, *medias raciones* o *raciones*, e nei giorni feriali è previsto anche un menu al prezzo di €20 per pranzo. Sedetevi al bancone oppure accomodatevi a un tavolo a lume di candela in uno dei séparé con sedili in pelle nella raffinata sala da pranzo. Si consiglia di prenotare.

Sidrería El Fartuquín SIDRERÍA, ASTURIANO €€
(☎985 22 99 71; www.restauranteelfartuquin.es; Calle del Carpio 19; portate principali €11,50-22, menu €10-16; ⏲13-16 e 20-24 lun-sab) La piccola e frequentata sala da pranzo del Fartuquín offre un'eccellente varietà di carni, pesci e frutti di mare asturiani, nonché, dal lunedì al venerdì a pranzo, un menu a prezzo fisso (€10), vino incluso, con un ottimo rapporto qualità-prezzo. Sabato a pranzo è previsto un *menú* più ricco a €16. La sera il bar richiama un gran numero di *ovetenses* (abitanti di Oviedo) con il suo assortimento di tapas.

Mar de Llanes CUCINA DI MARE €€€
(☎984 29 22 84; www.mardellanes.es; Calle Águila 11; portate principali €22-25; ⏲13.15-15.30 e 20.15-23.45 mar-dom) Tutto il pesce servito in questo simpatico ristorante a gestione familiare viene pescato personalmente a Llanes dai proprietari del locale. Antipasti come i *rabas* (calamari fritti) e portate principali come la *merluza* (nasello) o il *salmonete* (triglia) grigliati alla perfezione sono accompagnati da verdure saltate in padella, patate, pane croccante e conditi con un olio d'oliva fantastico. Nella sala da pranzo semplice e senza pretese ci sono robusti tavoli in legno apparecchiati con tovaglie di lino bianco.

Locali e divertimenti

Le *sidrerías* si concentrano in Calle de la Gascona. Nei weekend le strette vie pedonali della Città Vecchia si riempiono di festaioli. Le vie più frequentate sono Calle de Mon, dove i bar sono praticamente uno attaccato all'altro, il suo prolungamento, ovvero Calle Oscura, e le adiacenti Calle del Carpio, Calle Postigo Alto e Plaza del Sol. Nei giorni feriali i bar del centro storico in genere rimangono aperti fino all'1 e non sono troppo affollati, mentre il venerdì e il sabato non chiudono prima delle 3.

★La Leyenda del Gallo COCKTAIL BAR, CLUB
(☎984 84 06 84; www.facebook.com/laleyendadelgallo; Calle de Altamirano 9; ⏲13-16 e 20-2.30 mar, fino alle 3.30 mer e gio, fino alle 5.30 ven e sab) Un gruppo di giovani intraprendenti ha trasformato un edificio del centro storico nel locale più trendy e festaiolo di Oviedo. Pavimenti a mosaico, luci basse e pareti in pietra caratterizzano l'interno. Passando ai drink, provate uno degli squisiti e originali cocktail, miscelati da mani esperte, per esempio il Bramble a base di gin e basilico. Prenotate, se volete cenare gustando fantasiosi piatti spagnoli e internazionali (da €10 a €19). A mezzanotte i tavoli spariscono e il locale diventa una vivace discoteca.

Per Se CAFFÈ, BAR
(Calle de la Canóniga 18; ⏲17-1 dom e lun, fino alle 2.30 mar e mer, fino alle 3.30 gio, fino alle 5.30 ven e sab; 🐾) Caffè-bar super confortevole, simile a un salotto pieno di luci strane, grandi specchi, superfici in pietra a vista, cuscini con motivi tropicali e poltrone in vimini. Concedetevi una pausa con un buon caffè, una fetta di torta fatta in casa o un cocktail servito in bicchieri alquanto originali. Il posto è frequentato da molti studenti e l'atmosfera è accogliente e rilassata. Chi ama il ballo sappia che qui si tengono anche lezioni di swing. Frequenti pure i reading di poesia.

Ca Beleño MUSICA LIVE
(www.facebook.com/cabeleno; Calle de Martínez Vigil 4; ⏲16.30-1 dom-mer, fino alle 15.30 gio-sab) Il primo bar-birrificio artigianale di Oviedo offre cinque birre della casa alla spina ed è apprezzato come locale dove si suona musica celtica, non solo asturiana, ma anche galiziana e irlandese. Si tengono jam session il giovedì a partire dalle 22 circa.

Informazioni

Oficina de Turismo de Asturias (☎902 30 02 02, 984 49 35 60; www.turismoasturias.es; Plaza de la Constitución 4; ⏲9-19 giu-set, 9-18 lun-ven, 10-18 sab e dom ott-mag) Fornisce informazioni utili su tutto il territorio delle Asturie.

Oficina de Turismo El Escorialín (☎985 22 75 86; oficina.turismo@oviedo.es; Calle del Marqués de Santa Cruz; ⏲10.30-18) L'ufficio turistico comunale si trova nel Campo de San Francisco.

Per/da Oviedo

AEREO

L'**Aeropuerto de Asturias** (☎902 40 47 04; www.aena.es; Santiago del Monte) si trova 47 km a nord-ovest di Oviedo e 40 km a ovest di Gijón. Autobus diretti per l'aeroporto partono ogni ora dalla stazione degli autobus di Oviedo (€8, 40 min) dalle 7 alle 20, più una corsa alle 21.30, facendo ritorno a Oviedo, sempre ogni ora, dalle 7 alle 19, con altre corse alle 20.30, 22 e 23.20.

Compagnie aeree e destinazioni principali:

Air Europa (www.aireuropa.com) Maiorca e Tenerife.

EasyJet (www.easyjet.com) Ginevra e Londra (Stansted).

Iberia (www.iberia.com) Londra (Heathrow) e Madrid.

Volotea (www.volotea.com) Ibiza, Malaga, Siviglia, Valencia e Monaco di Baviera.

Vueling Airlines (www.vueling.com) Barcellona e Londra (Gatwick).

AUTOBUS

ALSA (☎902 42 22 42; www.alsa.es) è la principale autolinea che fa capo alla **stazione degli autobus** (☎985 96 96 96; www.estaciondeautobusesdeoviedo.com; Calle de Pepe Cosmen) di Oviedo, situata 700 m a nord del centrale Campo de San Francisco.

DESTINAZIONE	TARIFFA (€)	DURATA	FREQUENZA
Avilés	2,55	30 min-1 h	ogni 15-30 min 6.30-23
Cangas de Onís	7	1½ h	7-13 al giorno
Gijón	2,45	30 min	ogni 10-30 min 6.30-22.30
Llanes	10,75	1¼-2¾ h	10-11 al giorno
Madrid	34-59	5-7 h	12-13 al giorno
Ribadesella	8,05	1¼-2 h	6-8 al giorno
Santander	13-29	2¼-3 h	9-12 al giorno
Santiago de Compostela	30-43	4½-6¾ h	3-4 al giorno

TRENO

All'unica **stazione ferroviaria** (☎912 43 23 43; Avenida de Santander; 🛜) di Oviedo fanno capo entrambe le compagnie: i treni **Renfe** (☎912 32 03 20; www.renfe.com) servono le località situate a sud di Oviedo, mentre quelli della **FEVE** (Renfe Ancho Métrico; ☎912 32 03 20; www.renfe.com/viajeros/feve), i cui uffici si trovano al piano superiore, raggiungono i centri della costa settentrionale spagnola.

Cudillero (€3,30, 1 h 15 min, 3 diretti FEVE al giorno)

Gijón (€3,30, 35 min, *cercanías* Renfe ogni ora o 30 min dalle 6.25 alle 22)

León (da €10 a €20, da 2 h a 2 h 45 min, da 5 a 6 treni Renfe al giorno)

Llanes (€8,55, 2 h 45 min, da 3 a 4 treni FEVE al giorno) via Arriondas (€5,15, 1 h 45 min) e Ribadesella (€6,65, 2 h 15 min).

Luarca (€7,40, 2 h 30 min, 2 treni FEVE al giorno) Questi treni proseguono poi per Ferrol (€24,10, 7 h 15 min) in Galizia.

Madrid (da €33 a €55, da 4 h 15 min a 7 h 15 min, da 6 a 8 treni Renfe al giorno)

Santander (€16,35, 5 h, 2 treni FEVE al giorno) Via Arriondas, Llanes e Ribadesella.

Trasporti locali

Per visitare i monumenti del Monte Naranco si può prendere l'autobus A2 (€1,20) dall'estremità settentrionale di Calle Uría, vicino alla stazione ferroviaria, mentre per tornare in città si deve prendere l'autobus A1. Il sito web della compagnia **Transportes Unidos de Asturias** (www.tua.es) è un'utile fonte di informazioni sulla rete dei trasporti urbani di Oviedo.

Gijón

POP. 272.365

Più grande, più audace e più grintosa di Oviedo, Gijón è la prima città delle Asturie per estensione e numero di abitanti: è un importante centro dell'industria siderurgica e chimica, nonché il principale porto di carico del carbone asturiano. Come una fenice, Gijón è riemersa dalle sue grigie ceneri industriali, regalandosi un aspetto totalmente nuovo grazie alla creazione di vie pedonali, parchi, passeggiate lungomare, centri culturali e un vivace insieme di bar, ristoranti e negozi. La città è molto piacevole, soprattutto in estate, quando sulle spiagge e nei locali si respira un'atmosfera di festa. Gijón non ha il fascino dei porti pescherecci asturiani, ma è senz'altro una città che sa vivere.

Il cuore antico della città si trova sul promontorio chiamato Cimadevilla, il vecchio quartiere dei pescatori. Gli armoniosi portici di Plaza Mayor delimitano l'estremità meridionale del promontorio. A ovest si estendono il Puerto Deportivo (porto turistico) e l'ampia e dorata Playa de Poniente, mentre a sud si apre l'animato centro costruito tra

il XIX e il XX secolo, che confina a est con Playa de San Lorenzo.

Che cosa vedere

Plaza de Jovellanos PIAZZA
Sebbene l'intero quartiere sia stato gravemente danneggiato durante la guerra civile, l'affascinante reticolo di viuzze e piazzette che si sviluppa sul lato interno di Cimadevilla è rimasto pressoché intatto. A dominare Plaza de Jovellanos è il **Museo Casa Natal de Jovellanos** (985 18 51 52; http://museos.gijon.es; 9.30-14 e 17-19.30 mar-ven, a partire dalle 10 sab e dom) FREE, ovvero la residenza del discendente più illustre di Gijón, Gaspar Melchor de Jovellanos, politico illuminista vissuto nel Settecento. A ovest della piazza è stato ricostruito un tratto delle **mura romane** di Gijón.

Feste ed eventi

Fiesta de la Sidra Natural SIDRO
(Festa del Sidro Naturale; agosto) Questa festa prevede visite e degustazioni gratuite presso i produttori di sidro, e culmina nella gara che ogni anno punta a superare il record mondiale di persone che simultaneamente versano il sidro nei bicchieri (nel 2017 sono state 9403). Questa gara si svolge a Playa de Poniente durante il quarto weekend di agosto.

Semana Grande FESTIVAL ESTIVO
(agosto) L'evento principale dell'estate di Gijón si svolge dal primo al secondo weekend di agosto. In programma ci sono concerti, spettacoli di danza e fuochi d'artificio. Un'atmosfera di gran festa pervade le piazze, le vie e le spiagge della città.

Pernottamento e pasti

Hotel Central HOTEL €€
(985 09 86 51; www.hotelcentralasturias.com; Plaza del Humedal 4; singole €49-59, doppie €52-79;) Il Central è un albergo accogliente, a gestione familiare, qui e là forse un po' antiquato, ma di fatto uno degli indirizzi più caratteristici di Gijón, quasi un mondo a parte fatto di vaporosi tendaggi e cuscini. Le sue nove camere, non molto grandi ma assai con-

SI DICE SUL POSTO

L'ARTE DI BERE IL SIDRO

Di norma il sidro asturiano viene servito *escanciada*, cioè versato da una bottiglia tenuta alta sopra la testa in un bicchiere tenuto invece molto più in basso, un procedimento che serve a rendere la bevanda leggermente frizzante. Niente paura: non dovrete eseguire voi questa manovra, perché i baristi amano dar prova della loro abilità effettuando l'operazione senza nemmeno guardare la bottiglia o il bicchiere, anzi, magari voltandosi a chiacchierare con qualcuno dietro di loro. Una dose di sidro, circa un quinto di un bicchiere normale, viene chiamata *culete* o *culín*; bevetela in un unico sorso, finché è ancora frizzante, lasciando solo qualche goccia in fondo al bicchiere.

In ogni città delle Asturie ci sono diverse *sidrerías*, numerose soprattutto a Oviedo, dove esiste *el bulevar de la sidra* (p369), una via con una fila pressoché ininterrotta di *sidrerías*.

Nelle Asturie si produce l'80% del sidro spagnolo, qualcosa come 45 milioni di litri all'anno, a seconda del raccolto di mele. Circa il 95% di questo prodotto viene consumato nelle Asturie. Le mele vengono raccolte in autunno e ridotte in polpa, tre quarti della quale vengono trasformati in succo di mele. Il sidro viene poi fatto fermentare in *pipes* (botti) conservate durante l'inverno nei *llagares* (locali in cui viene prodotto il sidro. Ci vogliono circa 800 kg di mele per riempire una *pipa* da 450 litri, con cui si producono circa 600 bottiglie. In passato le *pipes* venivano trasportate nelle *chigres* (taverne dove si beve il sidro) e il sidro veniva spillato direttamente dalle botti. Purtroppo i *chigres* stanno scomparendo e oggi il sidro viene consegnato alle *sidrerías* soprattutto imbottigliato.

Nel 2002 è stata istituita una Denominación de Origen Protegida (DOP; Denominazione di Origine Protetta) Sidra de Asturias per 21 sidri asturiani che soddisfano determinati requisiti di produzione e qualità, utilizzando esclusivamente mele di varietà autoctone come la Raxao e la Xuanina, ma ciò non significa che i sidri non DOP non possano essere altrettanto buoni.

La principale regione di produzione del sidro si trova a est di Oviedo, nei dintorni di Gijón, Nava, Villaviciosa e Siero. Per ulteriori informazioni, visitate il sito internet della **Comarca de la Sidra** (www.lacomarcadelasidra.com) e del **Consejo Regulador Sidra de Asturias** (www.sidradeasturias.es).

fortevoli, sono arredate in uno stile semplice ed elegante, nei toni del bianco e del panna. La prima colazione (€6) viene servita nella graziosa lounge. Si trova 900 m a sud di Cimadevilla, vicino alla stazione degli autobus.

Hotel Asturias HOTEL €€
(✆985 35 06 00; www.hotelasturiasgijon.es; Plaza Mayor 11; camere €74-154; ❄ 🛜) Albergo accogliente, situato in posizione centralissima sulla piazza principale di Cimadevilla, l'Asturias ha camere semplici, spaziose e confortevoli. Quelle 'de estilo clásico' sono arredate all'antica, in modo piuttosto sobrio e, se sono camere d'angolo, regalano scorci sul mare e sulla piazza principale. Più anonime sono le camere 'de estilo moderno' che però sono meglio attrezzate, provviste di cabina doccia o vasca con idromassaggio.

Restaurante Ciudadela ASTURIANO €€
(✆985 34 77 32; www.restauranteciudadela.com; Calle de Capua 7; tapas €7-15, portate principali e raciones €11-22; 🕒12.30-16 e 20-24 mar-sab, 12.30-16 dom) Come la maggior parte dei ristoranti di Gijón, il Ciudadela ha un bar specializzato in tapas e una sala da pranzo vera e propria, solo che qui si trovano entrambi in un unico grande ambiente al piano interrato, dove si cerca di ricreare l'atmosfera di una *bodega* castigliana del secolo scorso. I piatti sono preparati con grande cura e prevedono alcune tra le migliori specialità asturiane: al *puchero* (spezzatino/stufato) del giorno (€10) si aggiungono insalate, *tortos* (sfoglie di mais) e ottimi piatti a base di carne o pesce. Ci sono anche alcune opzioni ipocaloriche.

La Galana ASTURIANO €€
(✆985 17 24 29; www.restauranteasturianolagalana.es; Plaza Mayor 10; portate principali e raciones €16-25; 🕒13.30-16 e 20-24; ✎) Il bar all'ingresso è una chiassosa *sidrería*, perfetta per gustare tapas (da €8 a €18) accompagnate da sidro a volontà. Chi desidera pranzare o cenare seduto a tavola e servito di tutto punto deve accomodarsi nella spaziosa sala da pranzo sul retro con il soffitto decorato da vivaci murales. La specialità della casa è il pesce, per esempio la spigola selvatica o il *pixín* (rana pescatrice) con vongole. Ci sono anche eccellenti opzioni vegetariane, come i grandi piatti di verdure miste in tempura e le bellissime insalate.

Casa Gerardo ASTURIANO €€€
(✆985 88 77 97; www.restaurantecasagerardo.es; Carretera AS19, Km 9, Prendes; portate principali €19-39, menu a prezzo fisso €66-115; 🕒13-15.45 mar-dom e 21-22.45 ven e sab; Ⓟ) Inaugurato nel 1882, questo ottimo ristorante si trova circa 12 km a ovest di Gijón in una casa rustico-moderna dalla facciata in pietra. Nell'arco di cinque generazioni la famiglia Morán ha affinato l'arte della cucina locale al punto di conquistarsi una stella Michelin. Tra i piatti più richiesti figurano la *fabada*, il pesce e i frutti di mare. I menu a prezzo fisso consentono di apprezzare la bravura dei Morán nel combinare tradizione e innovazione.

Locali e vita notturna

Andate alla scoperta delle *sidrerías* di Cimadevilla lungo la Cuesta del Cholo (Tránsito de las Ballenas) e nelle altre vie del centro storico. Nella parte alta di Cimadevilla, intorno a Plaza Corrada, si scatena la movida degli studenti. A sud di Cimadevilla ci sono molti bar vicino a Playa de San Lorenzo, lungo *la ruta de los vinos* (Calle del Buen Suceso, Calle Santa Rosa e Calle Begoña) e poi anche in Calle Rodríguez San Pedro e Calle Marqués de San Esteban, le vie parallele a Playa de Poniente.

Toma3 CAFFÈ
(✆984 04 70 61; www.facebook.com/toma3gijon; Calle del Marqués de Casa Valdés 27; 🕒11-23 lun-mer, fino all'1 gio, fino alle 3 ven, 12-3 sab, 12-23 dom; 🛜 🚻) Comodi divani e quadri contemporanei sulle pareti imbiancate fanno da cornice a questo magnifico caffè-libreria, un posto estremamente invitante, ideale per fermarsi a sorseggiare un *café con leche* o, più tardi, un calice di vino spagnolo o una birra artigianale. Il locale organizza anche mostre d'arte, dimostrazioni culinarie, serate DJ e concerti.

Varsovia COCKTAIL BAR
(✆984 19 68 42; www.varsoviagijon.com; Calle de Cabrales 18; 🕒16-2 dom-gio, fino alle 3 ven e sab) Scaffali di bottiglie che arrivano fino al soffitto e pareti in pietra a vista caratterizzano l'ambiente di questo fantastico cocktail bar su due piani che dà sul lungomare. Guardate il viavai di Playa de San Lorenzo attraverso le alte finestre ad arco, mentre centellinate cocktail fantasiosi come il Purple a base di rum e liquore alla violetta o un più tradizionale Martini all'anguria.

Informazioni

L'ufficio turistico principale, **Gijón Turismo** (✆985 34 17 71; www.gijon.info; Espigón Central de Fomento; 🕒10-20 mag-ott, 10-14.30 e 16.30-19.30 nov-apr), si trova su un molo del Puerto Deportivo ed è molto efficiente. In estate c'è anche un **chiosco informazioni** (Playa de San Lorenzo; 🕒mag-set).

Per/da Gijón

AUTOBUS

Gli autobus **ALSA** (p370) raggiungono tutte le principali località delle Asturie partendo dalla **stazione degli autobus** (Calle de Magnus Blikstad).

DESTINAZIONE	TARIFFA (€)	DURATA	FREQUENZA
Aeropuerto de Asturias	8	45 min	ogni ora 6-20 e alle 21.30
Oviedo	2,45	30 min-1 h	ogni 10-20 min 6.30-22.30
Ribadesella	6,85	1½ h	7-10 al giorno
Santander	14,45	2¾-3½ h	12-15 al giorno

TRENO

Tutti i treni **Renfe** (p370) e **FEVE** (p370) partono dalla **Estación Sanz Crespo** (Calle Sanz Crespo), 1,5 km a ovest del centro città. Tra le località servite figurano Cudillero (€3,30, 1 h 45 min, da 5 a 10 treni diretti FEVE al giorno) e Oviedo (€3,30, 35 min, da 2 a 3 *cercanías* Renfe all'ora 6-23.30).

Per la maggior parte delle altre località raggiunte dai treni FEVE occorre cambiare a Pravia o a Oviedo. La Renfe ha anche alcuni treni giornalieri per León (da €14 a €23, 2 h 30 min) e Madrid (da €40 a €56, 5 h).

Costa orientale delle Asturie

Molti spagnoli amano trascorrere le vacanze estive lungo le spiagge e le insenature a est di Gijón, dove a fare da sfondo al litorale asturiano è la catena dei Picos de Europa, che s'innalza a soli 15 km dalla costa.

Villaviciosa e dintorni

POP. 6386

Situata 27 km a est di Gijón, Villaviciosa contende a Nava il titolo di capitale del sidro delle Asturie. A parte la romanica **Iglesia de Santa María**, il grazioso centro di questa cittadina risale per lo più al XVIII secolo.

Che cosa vedere

Playa de Rodiles — SPIAGGIA

(P) Playa de Rodiles è un'ampia e bellissima spiaggia di sabbia dorata lunga 1 km e incorniciata da pini ed eucalipti. La spiaggia si trova presso la foce della Ría de Villaviciosa, 11 km a nord di Villaviciosa. Verso la fine dell'estate, i surfisti riescono spesso a cavalcare le onde. Partendo da Villaviciosa, prendete la N632 in direzione nord-est e poi tenetevi sulla sinistra, imboccate la VV6, attraversate Selorio e seguite le indicazioni per la spiaggia.

Iglesia de San Salvador de Valdediós — CHIESA

(✆670 242372; www.hospederiavaldedios.es; Valdediós; interi/bambini €4/1,50; ⏲11-13.30 e 16.30-19 mar-dom apr-set, 11-13.30 mar-dom ott-marzo) La zona intorno a Villaviciosa è costellata di interessanti chiese romaniche e preromaniche. Da visitare assolutamente è San Salvador de Valdediós, chiesa preromanica (p368) a tre navate stupendamente conservata, costruita nell'893 come parte di un complesso residenziale voluto dal re delle Asturie Alfonso III. La chiesa si trova 9 km a sud-ovest di Villaviciosa: la deviazione è ben segnalata lungo la AS267 che porta a Pola de Siero.

Museo del Jurásico de Asturias — MUSEO

(MUJA; ✆902 30 66 00; www.museojurasicoasturias.com; Rasa de San Telmo, Colunga; interi/senior e bambini €7,24/4,70, mer ingresso libero; ⏲10.30-20 lug e agosto, 10-14.30 e 15.30-18 mer-ven, 10.30-14.30 e 16-19 sab e dom feb-giu e set-dic, chiuso gen; P) Disseminata di fossili di dinosauro risalenti al Giurassico, la costa asturiana compresa tra Gijón e Ribadesella è conosciuta come 'La costa de los dinosaurios'. Situato 18 km a est di Villaviciosa e 24 km a ovest di Ribadesella, questo famoso museo a forma di zampa di dinosauro tridattilo accompagna i visitatori alla scoperta di 4,5 miliardi di anni di storia della Terra, documentando la preistoria con l'esposizione di impronte, fossili e ossa di dinosauro. Sono visibili anche 20 riproduzioni dei grandi rettili estinti; la coppia di tirannosauri supera i 12 m d'altezza. I bambini si divertiranno nel parco giochi a tema.

Tour

El Gaitero — SIDRO

(✆985 89 01 00; www.sidraelgaitero.com; La Espuncia, Villaviciosa; ⏲10-12.45 e 16-17.45 lun-ven, 10-12.45 sab metà mag-metà set, 10-12.30 e 16-18.30 gio-dom metà set-metà mag) FREE A chi volesse approfondire le proprie conoscenze sul sidro e la sua produzione consigliamo di visitare le *bodegas* di El Gaitero, situate lungo la N632, 2 km a nord-est del centro di Villaviciosa. Fondate nel 1890, le cantine producono oggi fino a 27 milioni di bottiglie di sidro all'anno. La visita guidata (in spagnolo) alle cantine e al museo dura un'ora e com-

SI DICE SUL POSTO

COSA BOLLE IN PENTOLA NELLE ASTURIE?

Fabada asturiana Il piatto che rappresenta meglio la propensione asturiana per la semplicità è l'umile *fabada,* un sostanzioso secondo a base di fagioli, carne e salsiccia. Un buon posto dove assaggiarla è la Casa Cobrana (p384), nel Parque Natural de Somiedo.

Formaggi erborinati dei Picos de Europa Il re dei formaggi asturiani è il *queso de Cabrales*, dal colore verde-bluastro, sapore piccante ma gradevole, preparato con latte crudo di mucca, capra e pecora, e stagionato poi in grotte di montagna. Figura spesso come ingrediente di salse che accompagnano la carne o da versare sulle patate (*patatas al Cabrales*). Se volete assaggiare i formaggi locali, ordinate una *tabla de quesos* (piatto di formaggi misti) in un qualsiasi locale di città.

Pesce e frutti di mare Il mare che bagna le Asturie offre una ricca scelta di pesce e frutti di mare, mentre nei fiumi dell'entroterra si pescano trote, salmoni e anguille. Potete gustare le ottime ricette della tradizione locale o esplorare il mondo del 'new concept' culinario proposto dal Real Balneario de Salinas (p378), vicino ad Avilés.

Cachopo Cotolette di vitello impanate, farcite con prosciutto, formaggio e verdure, una specialità asturiana che fa la gioia di ogni carnivoro. Provatelo al Tierra Astur (p367) di Oviedo.

prende anche una degustazione gratuita. Si consiglia di prenotare la visita con un certo anticipo.

Pernottamento e pasti

La Casona de Amandi HOTEL STORICO €€
(985 89 34 11; www.lacasonadeamandi.com; Calle de San Juan 6, Amandi; singole €65-90, doppie €85-130, tutte con prima colazione; P) La struttura ricettiva più invitante della zona di Villaviciosa è questa splendida fattoria dell'Ottocento, circondata da un placido giardino. Oltre che per la calorosa accoglienza, il posto si segnala anche per le camere molto confortevoli, di varie dimensioni ma tutte ricche di atmosfera, arredate con letti d'epoca, mobili dipinti a mano e tanti cuscini. I pavimenti sono quelli originali, in legno di castagno. In bagno troverete saponi biologici. Su richiesta, è possibile farsi servire anche la cena. Si trova 1,5 km a sud di Villaviciosa.

La Cacharrería ASTURIANO €€
(984 84 69 83; www.lacacharreriavillaviciosa.com; Calle del Agua 16, Villaviciosa; portate principali €12-18; 12.30-16 e 20-23 mer, gio e dom, fino alle 24 ven e sab) Pavimenti a scacchi e tovaglie vivaci rallegrano l'atmosfera di questo ristorante aperto di recente nel centro di Villaviciosa. Volendo potete ordinare una serie di assaggi e gustare così *tortos* con sanguinaccio e mango candito, prima di passare a piatti più sostanziosi come il merluzzo fritto con maionese al lime e wasabi o la bistecca con funghi di bosco – lasciando uno spazio per la cheesecake!

Informazioni

Oficina de Turismo de Villaviciosa (985 89 17 59; www.turismovillaviciosa.es; Calle Agua 29, Villaviciosa; 10.30-14 e 16-19.30 mer-dom apr-set, 10.30-14 e 16-19.30 mar-sab ott-marzo) L'ufficio turistico si trova all'interno della Casa de los Hevia (XVI secolo).

Per/da Villaviciosa

La **stazione degli autobus** (Calle Ramón Rivero Solares) di Villaviciosa si trova pochi isolati a nord-ovest del centro. La compagnia **ALSA** (p370) garantisce tutti i giorni sette o più autobus per Oviedo (€4,30, da 30 min a 1 h) e Ribadesella (€3,90, da 35 min a 1 h) e 13 o più per Gijón (€3, da 25 min a 1 h).

Ribadesella e dintorni

POP. 2796 (RIBADESELLA)

Divisa in due dall'estuario del Río Sella, Ribadesella è un tranquillo paese di pescatori e un'animata località di villeggiatura. Le due parti del centro abitato sono unite da un lungo e basso ponte che attraversa il Río Sella. Il lato occidentale (dove si trova la maggior parte degli alberghi) è delimitato dalla bella spiaggia dorata di Playa de Santa Marina, mentre la parte più antica del paese e il porto peschereccio sono sul lato orientale. Tra Ribadesella e Llanes, località costiera situata 28 km più a est, si susseguono oltre 20 spiagge di sabbia e graziose insenature che attendono solo di essere esplorate.

A meno che non abbiate prenotato con largo anticipo, vi consigliamo di non cercare alloggio a Ribadesella nel primo weekend di

agosto, quando tutti impazziscono per la gara di canoa del Descenso Internacional del Sella.

Che cosa vedere

★Cueva de Tito Bustillo GROTTA
(✆985 18 58 60, prenotazioni 902 30 66 00; www.centrotitobustillo.com; Avenida de Tito Bustillo; biglietto cumulativo con il Centro de Arte Rupestre interi/senior, studenti e bambini €7,34/5,30, mer ingresso libero; ⏲10.15-17 mer-dom marzo-ott; Ⓟ) Se volete vedere alcune delle pitture rupestri più belle di Spagna, tra cui magnifiche raffigurazioni di cavalli risalenti con ogni probabilità a un periodo compreso tra il 15.000 e il 10.000 a.C., visitate questa grotta 300 m a sud dell'estremità occidentale del ponte sul Río Sella, inserita dall'UNESCO nella lista dei siti Patrimonio dell'Umanità. Dal momento che il numero di visitatori ammessi ogni giorno nella grotta è limitato, è indispensabile prenotare online o per telefono. Se non riuscite a vederla, vi consigliamo di visitare il moderno **Centro de Arte Rupestre Tito Bustillo** (interi/ridotti €5,30/3,16, mer ingresso libero; ⏲10-19 mer-dom lug e agosto, 10-14.30 e 15.30-18 mer-ven, 10-14.30 e 16-19 sab e dom feb-giu e set-dic, chiuso gen; Ⓟ), situato 200 m più a sud, dove si possono vedere reperti, documentari video e ricostruzioni di grande interesse.

Feste ed eventi

Descenso Internacional del Sella CANOA
(www.descensodelsella.com; ⏲agosto) Il Río Sella è il protagonista di un grande evento sportivo che si tiene il primo sabato successivo al 2 agosto, quando centinaia di atleti professionisti (seguiti da altrettanti canoisti e kayakisti dilettanti) scendono il fiume da Arriondas a Ribadesella in questa competizione internazionale di kayak e canoa inaugurata nel 1930.

Pernottamento e pasti

Le vivaci *sidrerías* che costeggiano la riva orientale del Río Sella sono locali dove si mangia bene il pesce. A Ribadesella, però, esistono anche alcuni ottimi ristoranti di alto livello.

Villa Rosario HOTEL STORICO €€€
(✆985 86 00 90; www.hotelvillarosario.com; Calle de Dionisio Ruisánchez 3-6; camere €89-275; ⏲marzo-metà gen; Ⓟ❄@📶) Villa Rosario è un albergo di lusso, ricco di storia, ricavato all'interno di una *casa de indianos* (villa fatta costruire da facoltosi emigranti di ritorno dalle colonie). La villa affaccia su Playa de Santa Marina e presenta eleganti interni con pavimenti di marmo, tappeti dai colori vivaci e una bella scala con una ringhiera scolpita in legno di ciliegio. Le camere sono arredate in un raffinato stile contemporaneo e minimalista, in cui predomina il bianco. Sono più economiche le camere nella Villa Rosario II, edificio sul retro privo del fascino della villa d'epoca.

★Arbidel ASTURIANO €€€
(✆985 86 14 40; www.arbidel.com; Calle Oscura 1; portate principali €26-32, menu a prezzo fisso €50-80; ⏲13.30-16 e 20.30-23 mar-ven, 13.30-16 lun e sab, chiuso gen) La fama dell'Arbidel, ristorante molto amato e insignito di una stella Michelin, è dovuta all'abilità dello chef Jaime Uz, che ha saputo reinventare i classici sapori asturiani in chiave moderna, proponendoli a prezzi non troppo elevati. Tra le delizie d'ispirazione locale preparate con grande maestria, segnaliamo il gazpacho di mele verdi, il *pixín* (rana pescatrice) al forno con taglierini di calamari e le enormi costate di manzo (per due persone); noi vi consigliamo di optare per uno dei menu *degustación* che hanno un buon rapporto qualità-prezzo.

★La Huertona ASTURIANO €€€
(✆985 86 05 53; www.restaurantelahuertona.com; Carretera de la Piconera; portate principali €20-29, menu degustazione €50; ⏲13.30-16 mer-lun, 9-23.30 gio-dom; Ⓟ) Arioso ed elegante, La Huertona è un raffinato locale con una bella vista su campi e giardini, dove concedersi un pranzo o una cena coi fiocchi. Il menu offre squisite pietanze a base di carne o pesce, preparate con ingredienti di altissima qualità, secondo le tendenze della cucina contemporanea e presentate ad arte. Non manca un'eccellente selezione di vini spagnoli. Camerieri vestiti di bianco presentano piatti di carni miste da condividere, che ognuno cucina come desidera. Informatevi anche sul pescato del giorno, sempre freschissimo e di provenienza locale. Il locale si trova 2 km a sud di Playa de Santa Marina.

Informazioni

Oficina de Turismo de Ribadesella (✆985 86 00 38; www.ribadesella.es; Paseo Princesa Letizia; ⏲10-14 e 16-20 lug e agosto, 10-14 e 16-18.30 mar-sab, 11-14 dom set-giu) L'ufficio turistico si trova all'estremità orientale del ponte sul Río Sella.

Per/da Ribadesella

AUTOBUS

Gli autobus **ALSA** (p370) partono dalla **stazione degli autobus** (Avenida del Palacio Valdés), situata a est del fiume, 300 m a sud del ponte sul Río Sella.

DESTINAZIONE	TARIFFA (€)	DURATA	FREQUENZA (AL GIORNO)
Gijón	6,85	1½-1¾ h	6
Llanes	2,75	40 min	7
Oviedo	8,05	1-1¾ h	6
Santander	8,05	1½-2½ h	2

TRENO

Tutti i giorni tre o quattro treni **FEVE** (p370) garantiscono i collegamenti per/da Oviedo (€6,65, 2 h 15 min), Arriondas (€1,85, 30 min) e Llanes (€2,55, 35 min); inoltre ci sono due treni per/da Santander (€9,65, 2 h 45 min).

Llanes e dintorni

POP. 13.759 (LLANES)

Abitata sin dall'antichità, Llanes fu per lungo tempo un porto di navi baleniere e una cittadina dallo spirito indipendente che godeva di un proprio statuto concessole nel 1206 da Alfonso IX di León. Oggi, con il suo piccolo centro medievale, il porto trafficato e alcune splendide spiagge nelle vicinanze, è diventata una delle mete di vacanza più popolari della Spagna settentrionale. Pur non vantando attrattive di particolare interesse, Llanes è una comoda base da cui esplorare la costa asturiana e, nell'entroterra, la vicina zona dei Picos de Europa.

Che cosa vedere

Bufones de Arenillas PUNTO DI INTERESSE

(Puertas de Vidiago) I Bufones de Arenillas sono un fenomeno simile ai geyser, ovvero una dozzina di punti in cui l'acqua del mare, spinta dalla pressione delle maree, schizza fuori da alcuni buchi nella roccia con getti che possono raggiungere i 20 m d'altezza (avvicinarsi troppo è pericoloso). Quando il mare è calmo, si sentono solo i sibili un po' inquietanti dell'aria e gli scrosci dell'acqua che s'insinua nelle gallerie di roccia.

Partendo da Puertas de Vidiago (6 km a est di Llanes), imboccate la N634 e, dopo la chiesa, vedrete le indicazioni che vi condurranno ai Bufones lungo una strada sconnessa di 2 km.

Cueva del Pindal GROTTA

(608 175284; www.artepaleoliticoenasturias.com; Pimiango; interi/ridotti €3,13/1,62, mer ingresso libero; visite guidate 10.30, 12 e 13.30 mer-dom, anche 15.30 lug e agosto) Situata 2 km a nord-est di Pimiango, la Cueva del Pindal, Patrimonio dell'Umanità UNESCO, custodisce 31 pitture e incisioni paleolitiche raffiguranti animali, per lo più in color ocra: bisonti, cavalli, rare immagini di mammut e di un pesce. Non si può dire che siano dello stesso livello delle pitture delle Grotte di Altamira (p360) o di quelle di Tito Bustillo a Ribadesella (p375), ma si tratta delle prime testimonianze di arte rupestre preistorica scoperte nelle Asturie. La visita merita anche per la bella posizione della grotta, racchiusa fra scogliere alberate e vicino a una cappella del XVI secolo, alle rovine di un monastero romanico e a un centro didattico.

La visita alla grotta deve essere prenotata con almeno un giorno di anticipo; ogni gruppo può contare al massimo 20 persone e non sono ammessi i bambini sotto i sette anni. La grotta è segnalata lungo la N634, 21 km a est di Llanes. Lungo il tragitto, circa 1 km prima della grotta, passerete accanto a uno spettacolare **belvedere sulla costa**.

Pernottamento e pasti

Lungo Calle Mayor e Calle Manuel Cué ci sono molte vivaci *marisquerías* (ristoranti specializzati in pesce e frutti di mare) e *sidrerías*, quindi non sarà un problema trovare un posto dove mangiare pesce bevendo del buon sidro.

★Cae a Claveles HOTEL DI DESIGN €€

(985 92 59 81, 658 110774; www.caeaclaveles.com; La Pereda; singole €95-120, doppie €100-140; P) Nella campagna asturiana nessuno si aspetterebbe di trovare un raffinato hotel di design e dunque non può che stupire la scoperta di questo edificio contemporaneo, progettato in modo da confondersi con il paesaggio circostante. Da lontano sembra come una bassa collina verde e solo avvicinandosi si individua la struttura sottostante, che ospita anche lo studio e l'abitazione della proprietaria pittrice (alcune sue opere sono appese alle pareti). Le cinque camere sono invitanti, luminose e arredate in un elegante stile minimalista, con un uso misurato di colori vivaci e molta luce che inonda gli spazi interni grazie alle finestre a tutta parete.

C'è anche molto spazio per rilassarsi all'esterno, godendo della vista delle montagne e, volendo, del servizio bar. Si trova 4 km a sud di Llanes.

★La Posada de Babel HOTEL DI DESIGN €€

(985 40 25 25; www.laposadadebabel.com; La Pereda; singole €75-90, doppie €99-128, suite €135-170; metà marzo-metà dic; P) Circa 4 km a sud di Llanes s'incontra questo complesso alberghiero davvero unico che inserisce l'architettura moderna e il design contemporaneo

VALE IL VIAGGIO

SPIAGGE NEI DINTORNI DI LLANES

L'alta e frastagliata costa asturiana compresa tra Llanes e Ribadesella, 28 km più a ovest, è interrotta da una ventina di spiagge di sabbia e insenature nascoste.

Playa de Torimbia (Niembro) Situata 9 km a ovest Llanes, questa bella mezzaluna di sabbia dorata, circondata da promontori rocciosi e colline verdi, è veramente spettacolare. È frequentata anche da molti naturisti. Per raggiungerla bisogna uscire dalla AS263 a Posada e dirigersi verso Niembro (2 km), da dove la spiaggia – ben segnalata nelle strette vie di Niembro – dista altri 2 km. Per fortuna, il fatto che l'ultimo chilometro debba essere percorso a piedi induce molta gente ad andare altrove.

Playa de Toranda (Niembro) Circa 8 km a ovest di Llanes si trova Playa de Toranda, spiaggia con una splendida cornice di campi, chiusa su un lato da un promontorio ricoperto di alberi. Per arrivarci, occorre uscire dalla AS263 a Posada e procedere per 2 km in direzione nord-ovest, fino a Niembro; la spiaggia si trova 500 m oltre Niembro ed è ben indicata.

Playa de Gulpiyuri (Naves) Più luogo d'interesse naturalistico che spiaggia vera e propria, questa magica insenatura lunga 50 m non affaccia direttamente sul mare, ma si trova nascosta in mezzo alle scogliere e alla vegetazione. Per quanto si trovi all'interno, si può udire l'acqua dell'oceano sciabordare lungo gallerie sotterranee fino a raggiungere la sabbia dorata di Gulpiyuri. Per arrivarci bisogna uscire dalla AS263 e puntare verso nord o lasciare la A8 in corrispondenza dell'estremità orientale di Naves: la spiaggia si trova 500 m più a nord, ma gli ultimi 300 m devono essere percorsi a piedi.

In alternativa vi si può arrivare a piedi da Playa de San Antolín, spiaggia situata 1,5 km più a sud-est.

Playa de la Ballota (Andrín) Questa bellissima spiaggia lunga 350 m è incorniciata da scogliere ammantate di vegetazione. Si trova 4,5 km a est di Llanes ed è raggiungibile tramite una pista sterrata che si diparte dalla strada LLN2 Cué–Andrín.

nella cornice dei prati di una vasta proprietà. A ispirare la concezione di questa struttura sono stati i lunghi viaggi in Asia compiuti dai proprietari. Le 12 camere, arredate in maniera diversa una dall'altra, occupano quattro edifici anch'essi molto diversi fra loro, uno dei quali è un tipico *hórreo* (granaio) asturiano costruito su colonne in pietra.

La cucina (prima colazione/cena €7,50/28) privilegia ingredienti freschi e biologici.

El Bálamu CUCINA DI MARE €€€
(☎985 41 36 06; www.facebook.com/elbalamu; Barrio Valles; tapas €4-14, portate principali €19-29; ⏲13-16 e 20.30-23.30, chiuso mer) Da fuori si direbbe un anonimo magazzino in riva al porto, ma una volta salite le scale si varca la soglia di uno dei migliori ristoranti di pesce di Llanes. Qui si può dire che il pesce passa praticamente dalla barca al piatto. Sedetevi al banco per gustare stuzzichini di *rabas* (calamari fritti) e *gambas al ajillo* (gamberi all'aglio), oppure prenotate un tavolo davanti alle finestre che affacciano sul porto.

Informazioni

Oficina de Turismo (☎985 40 01 64; www.llanes.es; Calle Marqués de Canillejas, Antigua Lonja; ⏲10-14 e 17-21 metà giu-metà set, 10-14 e 16-18.30 lun-sab, 10-14 dom metà set-metà giu) L'ufficio turistico fornisce informazioni sui numerosi bei sentieri escursionistici della zona, compreso il percorso costiero E9, un tratto dell'itinerario di 5000 km che va dal Portogallo alla Russia passando in questa zona.

Per/da Llanes

AUTOBUS

I mezzi della compagnia **ALSA** (p370) partono dalla **stazione degli autobus** (☎985 40 24 85; Calle Bolera).

DESTINAZIONE	TARIFFA (€)	DURATA	FREQUENZA (AL GIORNO)
Arriondas	4,55	30-60 min	5-7
Gijón	8,75	2 h	4-5
Oviedo	10,75	1¼-2¼ h	11-12
Ribadesella	2,75	20-40 min	7-11
San Vicente de la Barquera	2,25	30 min	4-7
Santander	5,95	1½-2 h	4-8

TRENO

A Llanes arrivano tutti i giorni tre o quattro treni **FEVE** (p370) provenienti da Oviedo (€8,55, 2 h 45 min), Arriondas (€4, 65 min) e Ribadesella (€2,55, 40 min). Due di questi proseguono per Santander (€7,80, 2 h 15 min).

Costa occidentale delle Asturie

Situate 20 km a nord-ovest di Gijón, le scogliere di Cabo Peñas segnano l'inizio della parte occidentale della costa asturiana, comprendente i punti più settentrionali ed elevati (quasi 100 m) di questo litorale. La città di Avilés, centro di produzione dell'acciaio, sembra lontana anni luce dai placidi e pittoreschi porti pescherecci di Cudillero e Luarca, situati poco più a occidente. Proseguendo in direzione ovest si raggiunge la Galizia. Questo tratto di costa è caratterizzato da scogliere molto alte e magnifiche spiagge di sabbia.

Avilés

POP. 75.744

Situata 29 km a ovest di Gijón e 34 km a nord di Oviedo, Avilés è un antico porto sorto su un estuario, nonché un importante centro siderurgico. È assai piacevole passeggiare nel nucleo storico della città, costituito da eleganti vie porticate e dalla centrale Plaza de España, sulla quale affacciano due bei palazzi del Seicento. In città ci sono anche ottimi ristoranti specializzati nell'autentica cucina asturiana. Durante il vostro soggiorno ad Avilés potreste avere l'occasione di assistere a uno dei concerti, film o spettacoli d'avanguardia indipendenti proposti dal Centro Cultural Internacional Oscar Niemeyer.

Che cosa vedere

Centro Cultural Internacional Oscar Niemeyer CENTRO CULTURALE

(Centro Niemeyer; 984 83 50 31; www.niemeyercenter.org; Avenida del Zinc; visite guidate interi/bambini €3/2; visite guidate 17 mer-ven, 12.30 e 17 sab e dom set-giu, 12.30 e 17 tutti i giorni lug e ago-sto) Questo poliedrico centro culturale, inaugurato nel 2011 in un ex sito industriale situato a est del centro, sulla riva opposta del fiume, è stato progettato dall'architetto brasiliano Oscar Niemeyer e donato alle Asturie come simbolo del legame culturale esistente tra la Penisola Iberica e l'America Latina. L'ardito complesso bianco ha diversi spazi dedicati a produzioni indipendenti di teatro d'avanguardia, musica, cinema, eventi letterari e mostre d'arte. Le **visite guidate** (in spagnolo) durano un'ora e consentono di vedere l'auditorium e la cupola, illustrando l'opera di Niemeyer sia in Spagna sia all'estero.

Pernottamento e pasti

Hotel Don Pedro HOTEL €€

(627 561723, 985 51 22 88; www.hdonpedro.com; Calle de La Fruta 22; singole €50-70, doppie €65-80, triple €75-90;) Situato a due passi dalla centrale Plaza de España, l'Hotel Don Pedro dispone di camere invitanti e confortevoli, con pareti in pietra o mattoni a vista, divani di velluto, belle combinazioni di colori e tappeti sui pavimenti di legno.

Casa Tataguyo ASTURIANO €€

(985 56 48 15; www.tataguyo.com; Plaza del Carbayedo 6; portate principali €12-22; 13-16 e 20-fino a tardi) In una piazza piena di ristoranti si trova anche la Casa Tataguyo, locale in attività sin dal 1840 circa. Il menu propone squisite specialità di terra e di mare tipicamente asturiane, come i *cocidos* (stufati) e il *lechazo al horno* (agnello da latte arrosto), ma è anche possibile tenersi più leggeri ordinando taglieri di salumi e formaggi e grandi insalate. Molto apprezzato è anche il *menú* da tre portate (€16, vino compreso) per pranzo.

★Real Balneario de Salinas ASTURIANO, CUCINA DI MARE €€€

(985 51 86 13; www.realbalneario.com; Avenida de Juan Sitges 3, Salinas; portate principali €25-36, menu €50-154; 13-15.30 e 20-23.30 mar-sab, 13-15.30 dom, chiuso metà gen-metà feb) I buongustai più esigenti puntano direttamente verso il sobborgo costiero di Real Balneario de Salinas, situato 5,5 km a nord-ovest del centro di Avilés. Inaugurato dal re Alfonso XIII nel 1916 come stabilimento balneare, oggi questo complesso ospita un ristorante specializzato in cucina di mare di altissimo livello. Potrete scegliere fra piatti più tradizionali e piatti preparati secondo il cosiddetto 'new concept'; vi sono anche alcuni irresistibili dessert. Tra le pietanze più apprezzate figura l'astice, ma la specialità della casa è la spigola allo champagne.

Informazioni

Oficina de Turismo (985 54 43 25; www.avilescomarca.info; Calle de Ruiz Gómez 21; 10-20 lug-metà set, 10-14 e 16.30-18.30 lun-ven, 10.30-14.30 sab e dom metà set-giu) L'ufficio turistico si trova a due passi da Plaza de España.

Per/da Avilés

AUTOBUS

Dalla **stazione degli autobus** (Avenida Telares), situata 800 m a nord della centrale Plaza de España, partono frequenti autobus **ALSA** (p370) diretti a Oviedo (€2,55, 30-60 min, almeno 37 corse al giorno) e Gijón (€2,40, 30 min, almeno 27 corse al giorno).

TRENO

Dalla **stazione** ferroviaria (Avenida Telares), che si trova 700 m a nord di Plaza de España, partono treni per Gijón (€1,95, 40 min, almeno 31 partenze al giorno), alcuni dei quali con coincidenza per Oviedo (€3,30, da 1 h 30 min a 2 h).

Cudillero

POP. 1355

Cudillero, 60 km a nord-ovest di Oviedo, è il borgo di pescatori più pittoresco della costa asturiana e i suoi abitanti ne sono ben consapevoli. Le case, dipinte in colori pastello, si affastellano una sull'altra alle spalle del minuscolo porticciolo che occupa la stretta insenatura. Nonostante la patina turistica, Cudillero conserva un'atmosfera tranquilla e merita una breve sosta anche a metà agosto, quando non si trova una camera libera. La costa dei dintorni è uno spettacolare susseguirsi di belle spiagge e scogliere a strapiombo sul mare.

Che cosa vedere

Playa del Silencio — SPIAGGIA

(Castañeras) Considerata una delle spiagge più belle di tutta la Spagna, Playa del Silencio è una lunga insenatura di sabbia argentata, incorniciata da un anfiteatro naturale di roccia. Purtroppo non è l'ideale per fare il bagno a causa del fondale roccioso, ma è una vera meraviglia per chi ama passeggiare sulla battigia e, tempo permettendo, prendere il sole. La spiaggia si trova 15 km a ovest di Cudillero: prendete la A8 in direzione ovest, imboccate l'uscita 441 per Santa Marina e percorrete la N632 verso ovest fino a Castañeras, dove la spiaggia inizia a essere segnalata. Gli ultimi 500 m devono essere percorsi a piedi.

Playa de Aguilar — SPIAGGIA

(Muros de Nalón; 🅿) La spiaggia più vicina a Cudillero è la bella e sabbiosa Playa de Aguilar, situata 5 km più a est lungo la AS317 che collega El Pito a Muros de Nalón. Pochi passi più a est – e raggiungibile tramite un breve sentiero che serve entrambe le spiagge – si trova la minuscola **Playa de Xiró** racchiusa fra alte scogliere.

Mirador de La Garita-Atalaya — PUNTO PANORAMICO

Un dedalo di strette e tortuose viuzze sale verso questo punto panoramico che domina il porto dall'alto. Una volta in cima, lo sguardo spazia sui tetti di Cudillero, sulle barche ancorate in rada e sulle onde dell'Atlantico. È un posto fantastico da cui godersi lo spettacolo del tramonto.

Pernottamento e pasti

La Casona de Pío — HOTEL €€

(✆ 985 59 15 12; www.lacasonadepio.com; Calle del Ríofrío 3; singole €59-73, doppie €73-98; ⏲ chiuso metà gen-metà feb; 🛜) Alberghetto seminascosto alle spalle del porto, in un rustico e affascinante edificio in pietra risalente agli inizi dell'Ottocento. Offre 11 camere molto confortevoli, arredate nei colori della terra, provviste di bagno con idromassaggio e, in alcuni casi, di balcone in legno con fioriere. Squisita la prima colazione (€7,70), ricca di bontà preparate in casa.

Hotel Casa Prendes — HOTEL €€

(✆ 985 59 15 00; www.hotelcasaprendes.com; Calle San José 4; camere €65-85, appartamenti per 2 persone €65-100, per 4 persone €90-130; 🛜) Albergo a due stelle molto ben tenuto, situato in una casa dipinta di azzurro a pochi passi dal porto di Cudillero. Dispone di nove camere confortevoli, con pareti in pietra a vista, tende vivaci e copriletto a motivi floreali. Il servizio è molto premuroso e c'è anche un piccolo caffè riservato agli ospiti, dove viene servita la prima colazione. I simpatici proprietari affittano inoltre sette appartamenti nelle vicinanze.

El Faro — CUCINA DI MARE €€

(✆ 985 59 15 32; Calle del Ríofrío 4; portate principali €14-22; ⏲ 12-16 e 20-24 gio-mar) Non ha la vista sul mare, ma è un locale elegante e assai piacevole, situato a pochi passi dal porto. Gli interni in pietra e legno, i quadri vivaci alle pareti e gli arredi color panna creano un ambiente accogliente che invita ad apprezzare il pescato del giorno, per esempio la *merluza* (nasello) preparata in diversi modi, le insalate di pesce, le *parrilladas de marisco* (grigliate miste di frutti di mare) o l'*arroz caldoso* (riso con frutti di mare in umido).

Informazioni

Oficina de Turismo de Cudillero (✆ ufficio turistico 985 59 13 77, municipio 985 59 00 03; www.turismocudillero.com; Puerto del Oeste; ⏲ 10-14 e 16-19.30 lug e agosto, orario ridotto nel

resto dell'anno) L'ufficio turistico si trova presso il porto. Nei giorni feriali di bassa stagione funziona nella sede dell'*ayuntamiento* (municipio), subito dietro il porto.

Per/da Cudillero

AUTOBUS

Dalla **fermata degli autobus** (Calle Juan Antonio Bravo), situata sulla sommità della collina, a 800 m dal porto, partono tutti i giorni tre o più autobus **ALSA** (p370) per Gijón (€5,55, da 1 h 15 min a 1 h 30 min) che fermano anche ad Avilés (€3,20, 50 min), dove è possibile cambiare per Oviedo.

AUTOMOBILE

L'unico parcheggio di Cudillero si trova presso il porto, di fronte all'ufficio turistico.

TRENO

La **stazione ferroviaria** (Camin de la Estación) dei treni **FEVE** (p370) si trova a 2 km dal porto, andando verso l'entroterra: i treni per Gijón (€3,30, da 1 h 30 min a 2 h) partono all'incirca ogni ora fino alle 18 (nei weekend sono meno frequenti); per andare a Oviedo (€3,30, da 1 h 30 min a 2 h 15 min) in genere occorre cambiare a Pravia.

Luarca e dintorni

POP. 5013

Sebbene sia meno scenografica della 'rivale' Cudillero, Luarca vanta una posizione molto simile, in fondo a una valle stretta e profonda che scende verso un ampio porto pieno di pescherecci colorati. Luarca può essere una comoda base per esplorare le spiagge vicine ed è l'ultimo centro abitato di una certa importanza prima di entrare in Galizia.

Che cosa vedere

Mirador de la Atalaya PUNTO PANORAMICO

(P) Merita salire al belvedere dell'Atalaya, che domina l'estremità nord-orientale del porto, per contemplare il panorama di Luarca e della magnifica costa. In cima all'altura si trovano una chiesetta e un cimitero molto suggestivo. Per secoli la corporazione dei marinai di Luarca era solita ritrovarsi presso la vicina **Mesa de Mareantes**, dove la storia locale è oggi narrata da un pannello di piastrelle dipinte.

Ermita de la Regalina CAPPELLA, PUNTO PANORAMICO

(Cadavedo) Situata 16 km a est di Luarca, questa graziosa cappella bianca e azzurra sorge in posizione strepitosa, in cima a un promontorio erboso incorniciato da aspre scogliere e spiagge di sabbia su cui s'infrangono le roboanti onde dell'oceano. Vale assolutamente la pena di arrivare fin qui, se non altro per contemplare lo splendido panorama, nel quale s'inseriscono alla perfezione anche due tipici *hórreos* (granai) asturiani. Partendo da Luarca, percorrete la A8 in direzione est per 13 km, prendete l'uscita 451 per Cadavedo e seguite le indicazioni per Playa de Cadavedo e poi quelle per l'Ermita de la Regalina.

Cabo Busto PROMONTORIO

(Busto) Sferzate dal vento e dalla forza delle onde, le scogliere di Cabo Busto danno un'idea di quanto selvaggia sia la costa asturiana. In cima al capo, che si trova 12 km a est di Luarca, sorge un faro del XIX secolo. Il panorama della costa è fantastico.

Per arrivarci, lasciate la A8 circa 9 km a est di Luarca e seguite le frecce per Cabo Busto. Procederete per 4 km in direzione nord lungo una serie di strade secondarie: le indicazioni non mancano.

Castro de Coaña SITO ARCHEOLOGICO

(985 97 84 01; www.castrosdeasturias.es; Coaña; interi/ridotti €3,20/1,60, mer ingresso libero; 10.30-17.30 mer-dom apr-set, fino alle 15.30 ott-marzo; P) Coaña è un piccolo centro situato 4 km dal porto di Navia, andando verso l'entroterra, 19 km a ovest di Luarca. Lasciato l'abitato e proseguendo per altri 2 km in direzione sud, s'incontra il Castro de Coaña, uno degli insediamenti celtici meglio conservati della Spagna settentrionale. Il sito risale al IV secolo a.C. e merita senz'altro una visita: un sentiero pedonale parte dal centro visitatori, dove è allestita una mostra sulla storia celtica della zona (legende in spagnolo), e conduce lungo i vari punti in cui si trovano fondamenta in pietra ben conservate, sparse in modo suggestivo sul verde fianco di una collina da cui si gode un'ampia vista panoramica.

Playa de Barayo SPIAGGIA

(Barayo; P) Parte di una riserva naturale protetta, Playa de Barayo è una bella spiaggia di sabbia che delimita una baia presso la foce di un fiume, il cui corso serpeggia tra dune e acquitrini. Per arrivarci bisogna uscire dalla N634 11 km a ovest del centro di Luarca, prendere la NV2 per Puerto de Vega e dopo 800 m svoltare a destra verso Vigo (1,5 km) e seguire le indicazioni. Dal parcheggio la spiaggia si raggiunge con una passeggiata di 30 minuti su un sentiero ben segnalato.

Playa de Cueva SPIAGGIA

(Cueva; P) Lunga 600 m e situata 7 km a est di Luarca, Playa de Cueva si può raggiungere

percorrendo la vecchia litoranea N634. È una delle spiagge più belle della zona, con sabbia soffice, racchiusa fra scogliere che nascondono alcune grotte e con un fiume vicino. Di tanto in tanto ci sono pure discrete onde per i surfisti. È segnalata.

Pernottamento e pasti

★Hotel Torre de Villademoros CASA RURAL €€
(☎ 985 64 52 64; www.torrevillademoros.com; Villademoros, Cadavedo, Valdés; singole €63-87, doppie €88-132, suite €286; 🛜) Il fiore all'occhiello di questo favoloso albergo in campagna situato 17 km a est di Luarca è la torre medievale che gli dà il nome, trasformata di recente in una lussuosa suite su tre piani. Altrettanto invitanti sono le 10 camere dell'albergo, arredate con ottimo gusto; inoltre vi sono spaziose aree comuni dove rilassarsi e un buon ristorante. Dalla tenuta partono alcuni sentieri che si snodano tra i campi e raggiungono bellissimi promontori a picco sul mare.

★3 Cabos HOTEL €€
(☎ 985 92 42 52; www.hotelrural3cabos.com; Carretera de El Vallín, Km 4; doppie €105-125, triple €135-155, tutte con prima colazione; 🕒metà feb-dic; 🅿 @ 🛜) Si tratta di una fattoria di oltre un secolo, stupendamente restaurata in stile contemporaneo. Grazie alla posizione elevata, offre anche un bellissimo panorama. Le sue sei camere sono progettate con ottimo gusto e ben attrezzate, con pareti in pietra a vista, letti confortevoli e bagni spaziosi. Le più belle sono le camere mansardate dell'ultimo piano, affacciate sul mare e con travi a vista originali.

El Barómetro CUCINA DI MARE €€
(☎ 985 47 06 62; Paseo del Muelle 5; portate principali €8,50-19; 🕒13-16.30 e 20.30-23) Se chiedete agli abitanti di Luarca dove si mangia il miglior pesce della zona, vi indicheranno questo ristorante in riva al porto che ha un vecchio barometro inserito nel muro della facciata. Tra le specialità della casa figurano l'*arroz con bogavante* (riso con astice locale freschissimo) e i *calamares en su tinta* (calamari cucinati nel loro inchiostro). Particolarmente apprezzato è il *menú especial* (€14) offerto all'ora di pranzo. Si consiglia di prenotare.

Informazioni

Oficina Municipal de Turismo de Luarca (☎ 985 64 00 83; www.turismoluarca.com; Plaza Alfonso X; 🕒10.30-13.45 e 16-19.15, orario ridotto in inverno)

Per/da Luarca

AUTOBUS

Dalla **stazione degli autobus** (Calle García Prieto) di Luarca, 150 m a est di Plaza Alfonso X nel centro dell'abitato, partono tutti i giorni almeno quattro autobus **ALSA** (p370) diretti a est verso Oviedo (€9,90, da 1 h 15 min a 1 h 45 min) e a ovest verso Ribadeo (€6,95, 1 h 45 min) in Galizia.

TRENO

La stazione ferroviaria **FEVE** (p370) si trova 800 m a sud del centro. Tutti i giorni ci sono due treni diretti a est verso Cudillero (€3,60, 1 h 15 min) e Oviedo (€7,40, 2 h 45 min) e a ovest verso Ribadeo (€4,75, 1 h 30 min) e Ferrol (€16,35, 4 h 45 min), entrambe in Galizia.

Entroterra delle Asturie occidentali

L'entroterra delle Asturie sud-occidentali ha paesaggi veramente stupendi e può essere apprezzato in maniera più che soddisfacente anche solo percorrendo in automobile le strade secondarie che salgono ai passi di montagna e ridiscendono verso la Castiglia e León; potete percorrere, per esempio, la AS228 passando per il **Puerto Ventana** (1587 m), la AS227 passando per il bellissimo **Puerto de Somiedo** (1486 m) o la AS213 passando per il **Puerto de Leitariegos** (1525 m).

La maggior parte dei viaggiatori percorre a piedi o in bicicletta la popolarissima Senda del Oso, che offre buone possibilità di avvistare gli orsi bruni cantabrici che vivono in un recinto situato sul fianco della collina. Più a ovest, lontano dai percorsi più battuti, si estendono le verdi vallate del Parque Natural de Somiedo, un territorio che l'UNESCO ha dichiarato Riserva della Biosfera.

Senda del Oso

La Senda del Oso (Sentiero dell'Orso) è un sentiero di 20 km, molto frequentato e percorribile a piedi e in bicicletta, che si snoda a sud-ovest di Oviedo e segue il tracciato di una vecchia ferrovia mineraria. Il tratto più apprezzato è quello compreso tra i villaggi di Tuñón ed Entrago. Il tragitto, che prevede solo modesti dislivelli, attraversa un paesaggio molto affascinante, tra vallate scenografiche, stretti canyon, diversi ponti e più di 30 gallerie. Inoltre offre un'alta probabilità di avvistare gli orsi bruni cantabrici all'interno di un grande recinto o Cercado Osero (difficile che in vita vostra possiate mai vederli da

C'È UN ORSO LAGGIÙ

La selvaggia area montuosa situata tra le Asturie sud-occidentali e la Castiglia e León nord-occidentale, compreso il Parque Natural de Somiedo, costituisce l'habitat principale dell'orso bruno cantabrico (*oso pardo*), il mammifero più grande esistente in Spagna. Nella Cordillera Cantábrica la popolazione di orsi è risalita a oltre 250 esemplari dai 70 cui era scesa verso la metà degli anni '90; questa cifra comprende una quarantina di esemplari che vivono in una zona più a est, a cavallo tra le Asturie sud-orientali, la Cantabria sud-occidentale e la Castiglia e León settentrionale. In Spagna la caccia all'orso è illegale dal 1973, ma solo a partire dagli anni '90 sono state prese misure concrete per la loro tutela. Gli esperti hanno salutato con grande entusiasmo il fatto che, almeno in un caso recente, si sia verificato un incrocio tra il gruppo occidentale e quello orientale.

Questa imponente creatura, che può raggiungere i 300 kg di peso e vivere fino a 25-30 anni, non ha mai suscitato la simpatia degli agricoltori, pur essendo un animale principalmente vegetariano. Il sostegno dell'opinione pubblica è stato quindi fondamentale per la recente ripresa delle nascite nella Cordillera Cantábrica, e all'opera di sensibilizzazione ha contribuito anche la fama conquistata dalle orse asturiane della Senda del Oso (p381), sentiero situato a sud-ovest di Oviedo. In ogni caso, secondo gli esperti gli orsi non possono dirsi ancora al sicuro, perché le trappole illegali destinate ai cinghiali e le esche avvelenate per i lupi rappresentano una minaccia anche per gli orsi, così come gli incendi boschivi o l'apertura di nuove strade e stazioni sciistiche, che ne riducono l'habitat e la mobilità. Non aiuta neppure il bracconaggio, cui va attribuita la morte di almeno due orsi negli ultimi anni.

È possibile vedere orsi in stato di semilibertà nel **Cercado Osero** lungo la Senda del Oso. La **Fundación Oso Pardo** (www.fundacionosopardo.org) è la principale organizzazione spagnola impegnata nella tutela dell'orso bruno e il suo Centro de Interpretación 'Somiedo y El Oso', a Pola de Somiedo, è un ottimo posto per scoprire tutto quel che c'è da sapere su questi plantigradi.

più vicino). È un'escursione che piace molto ai bambini, ma anche agli adulti.

La recente apertura di due diramazioni del sentiero, una a sud da Entrago a Cueva Huerta, e una a sud-est da Caranga a Ricabo, nella Valle de Quirós, ha aumentato il tratto percorribile in bicicletta e a piedi a un totale di 48 km.

Che cosa vedere

★Cercado Osero

RISERVA NATURALE

(✆985 96 30 60; www.osodeasturias.es) Circa 5,5 km a sud di Tuñón (a piedi è una passeggiata di 1,1 km a sud dell'Área Recreativa Buyera, dove si può parcheggiare l'auto), il sentiero chiamato la Senda del Oso, percorribile a piedi e in bicicletta, raggiunge il Cercado Osero, una zona recintata di 40.000 mq sul fianco della collina, dove vivono Paca e Molina, due femmine di orso bruno cantabrico. La più vecchia, Paca, fu resa orfana da un cacciatore nel 1989, quando era ancora un cucciolo.

Parque de la Prehistoria

MUSEO

(✆902 30 66 00, 985 18 58 60; www.parquedelaprehistoria.es; San Salvador de Alesga; interi/ridotti €6,12/3,57; ⏲10.30-20 lug e agosto, 10.30-14.30 e 16-18 mer-dom feb-giu e set-dic, chiuso gen; 🅿) Situato 4 km a sud di Entrago, questo parco-museo fornisce un'eccellente introduzione all'arte rupestre spagnola ed europea e merita senz'altro una visita. Oltre alla riproduzione delle grotte asturiane di Tito Bustillo (p375) e di Candamo, dichiarate Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO, e della grotta francese di Niaux, il parco ha anche un interessante museo che illustra molto bene la storia dell'arte rupestre paleolitica in Europa.

Adiacenti al museo ci sono dei recinti in cui pascolano tranquillamente gli odierni discendenti di cavalli, mucche e bisonti preistorici.

Casa del Oso

MUSEO

(✆985 96 30 60; www.osodeasturias.es; Proaza; ⏲10-14 e 16-18) FREE La Casa del Oso di Proaza è la sede principale della Fundación Oso de Asturias, che gestisce un progetto per la conservazione dell'orso e ha un'interessante mostra dedicata all'orso bruno spagnolo. Il centro funge anche da ufficio turistico ed è in grado di fornire informazioni sulla Senda del Oso e su varie attività locali.

Attività

Numerose agenzie locali noleggiano biciclette (da €9 a €22) per escursioni in giornata sulla Senda del Oso. Alcune offrono l'opzione di percorrere solo il tratto in discesa da Entrago a Tuñon, fornendo poi il servizio di trasporto per tornare a Entrago.

Pasti

★L'Esbardu ASTURIANO €€
(☎985 76 11 52; www.lesbardu.es; Calle El Puente, Proaza; portate principali €8,50-20; ⏲14-16 mer-dom, 20.30-23 ven e sab; ✎) Spezzate l'escursione in bicicletta facendo una sosta in questo magnifico ristorante di Proaza. L'ambiente è rustico, con pareti in pietra, travi a vista e tovaglie a scacchi bianchi e rossi. Gusterete una cucina casalinga (a base di patate, uova, salsicce, prosciutto e peperoni) e piatti tipici locali come fagioli in umido e specialità a base di selvaggina (cervo e cinghiale). Ci sono anche molti piatti vegetariani.

Informazioni

La **Casa del Oso**, all'estremità settentrionale di Proaza, fornisce informazioni turistiche sulla regione.

Per/dalla Senda del Oso

Tutti i giorni tre o quattro mezzi della compagnia **Pullmans Llaneza** (☎985 46 58 78; www.pullmansllaneza.com) partono dalla stazione degli autobus di Oviedo diretti a Tuñón (€2, 30 min), Proaza (€2, 45 min) ed Entrago (€2,50, 1 h); la corsa termina a San Martín, 1 km dopo Entrago e 3 km prima del Parque de la Prehistoria.

Parque Natural de Somiedo

Se vi stuzzica l'idea di esplorare delle belle zone di montagna poco battute dai viaggiatori stranieri, includete nel vostro itinerario questo parco di 291 kmq, situato sul versante settentrionale della Cordillera Cantábrica e dichiarato Riserva della Biosfera dall'UNESCO. Il territorio del parco comprende essenzialmente cinque valli che scendono dagli oltre 2000 m della Cordillera, con un paesaggio di fitte foreste, nuda roccia e pascoli d'alta quota disseminati di *brañas* (gruppi di *cabanas de teito*, capanne con il tetto di paglia utilizzate dai pastori) ormai in gran parte abbandonate. Il parco costituisce inoltre uno degli habitat principali dell'orso bruno spagnolo.

Il centro abitato più importante della zona è **Pola de Somiedo** (70 km a sud-ovest di Oviedo), località poco invitante dove comunque troverete una banca, uno sportello bancomat, un supermercato, un distributore di benzina e il Centro de Interpretación del Parque Natural de Somiedo (p383). Un'altra comoda base da cui partono bei sentieri escursionistici è **Valle de Lago**, paesino situato a quota 1300 m circa, raggiunto da una bellissima strada panoramica che parte da Pola de Somiedo e sale serpeggiando in direzione sud-est per 8 km.

Che cosa vedere

Centro de Interpretación 'Somiedo y El Oso' MUSEO
(☎942 23 49 00, 985 76 34 06; www.fundacionosopardo.org; Calle Flórez Estrada, Pola de Somiedo; interi/bambini €3/1; ⏲11-14 e 17-21 metà giu-metà set, 11-14 e 16-19 sab e dom fine apr-metà giu e metà set-ott) Gestito dalla Fundación Oso Pardo, questo centro didattico permette di imparare molte cose sugli orsi bruni della Spagna settentrionale tramite una sezione espositiva e alcuni video (in spagnolo) che documentano le battaglie per la sopravvivenza che questa specie si trova continuamente a dover affrontare.

Attività

Una delle zone più belle e frequentate dagli escursionisti nel Parque Natural de Somiedo è la **Valle de Lago** che, nella sua parte più elevata, vanta laghi glaciali e pascoli estivi d'alta quota. Da questa valle parte la **Ruta de Valle de Lago** (6 km, sola andata circa due ore e mezzo di cammino), un sentiero che porta al lago più grande delle Asturie. Occorre lasciare l'automobile nel paese di Valle de Lago.

Tra gli altri sentieri di questa zona meritano di essere citati **La Peral-Villar de Vildas** (13 km, sola andata cinque ore circa), itinerario nell'alta Valle di Pigüeña che passa da La Pornacal, una delle *brañas* più grandi e meglio conservate, e la salita impegnativa all'**El Cornón** (2194 m), la vetta più alta del parco (14 km, andata e ritorno nove ore circa).

Se da Somiedo si punta in direzione est verso la Senda del Oso, s'incontrano altri bei sentieri che partono dal **Puerto de San Lorenzo**, passo situato a quota 1347 m dove la strada interseca il **Camín Real de la Mesa** (GR101), un'antica pista di collegamento fra Astorga (Castiglia e León) e la costa asturiana.

Alto Aragón ESCURSIONISMO
(☎616 452337; www.altoaragon.co.uk) Richard Cash è una guida britannica di grande espe-

rienza che di tanto in tanto conduce escursioni a piedi attraverso il Parque Natural de Somiedo, condividendo le sue conoscenze in materia di botanica e fauna locale, in particolare uccelli e farfalle. Organizza tour della durata di una settimana al prezzo di circa €1000 per persona: nel prezzo sono compresi sistemazioni di buona qualità, il servizio di guida, i trasporti via terra e i pasti. La sua agenzia offre anche tour naturalistici in altre zone della Spagna, dai Pirenei al Parco Nazionale della Doñana.

Pernottamento e pasti

★Palacio de Flórez-Estrada HOTEL STORICO €€
(✆616 170018, 985 76 37 09; www.florezestrada.com; Pola de Somiedo; singole €60-70, doppie €80-90, appartamenti €70-80, suite €90-110; ⏲camere apr-ott, appartamenti tutto l'anno; 🅿🛜🐾) Si tratta di una stupenda casa d'epoca, situata in riva al fiume in un grande giardino a breve distanza dalla strada che conduce a Valle de Lago, sul lato orientale di Pola de Somiedo. Le accoglienti camere si trovano all'interno di una torre del XV secolo, i pasti sono semplici e il proprietario organizza vari eventi culturali e ritiri di yoga. Vi sono anche quattro graziosi appartamenti per due persone, ricavati dalle vecchie stalle completamente ristrutturate.

Auriz APPARTAMENTI €€
(✆619 320001; www.auriz.es; Calle Álvaro Florez Estrada 8, Pola de Somiedo; appartamenti per 2/4/6 persone €90/125/160; ⏲chiuso metà gen-inizio feb; 🅿🛜🐾) Complesso di sei appartamenti comodi e moderni, molto colorati e disposti su due piani, ciascuno con tre camere da letto, cucina e stufa a legna. Si trovano accanto a un torrente pieno di trote, lungo una deviazione della strada che porta a Valle de Lago, sul lato orientale di Pola de Somiedo.

Casa Cobrana ASTURIANO €€
(✆687 483388, 985 76 37 48; Valle del Lago; portate principali €11-20; ⏲8.30-22.30 gio-mar giu-set, chiuso mar a cena) In questo semplice ristorante al centro dell'abitato di Valle del Lago potrete gustare il meglio della cucina tradizionale delle montagne asturiane. Il menu prevede classici come la *fabada asturiana* (stufato di fagioli, carne e salsiccia) e il *cachopo de setas al Cabrales* (cotoletta di vitello impanata ripiena di prosciutto e formaggio Cabrales), ma anche prelibatezze come il *cabrito guisado* (capretto in umido), che però va prenotato. L'ambiente è caratterizzato da tavoli in legno massiccio e c'è un grande schermo TV che in genere trasmette partite di calcio.

Informazioni

Centro de Interpretación del Parque Natural de Somiedo (✆985 76 37 58; www.parquenaturalsomiedo.es; Pola de Somiedo; ⏲10-14 e 16-20 lun-sab, fino alle 18 dom giu-set, orario ridotto ott-mag) Fornisce una gran quantità di opuscoli informativi gratuiti sul parco e i suoi sentieri escursionistici.

Per/dal Parque Natural de Somiedo

AUTOBUS

Un autobus **ALSA** (p370) parte dalla stazione degli autobus di Oviedo per Pola de Somiedo (€8,65, 2 h) alle 17 dal lunedì al venerdì e alle 10 nel weekend; al ritorno l'autobus parte da Pola per Oviedo alle 6.45 (alle 17.30 durante il weekend).

AUTOMOBILE

Se disponete di un'auto, potete raggiungere Somiedo dalla zona della Senda del Oso percorrendo la panoramica AS265 in direzione ovest da San Martín a La Riera, superando il passo di Puerto de San Lorenzo (1347 m; spesso chiuso per neve in inverno).

SITI WEB SUI PICOS

El Anillo de Picos (www.elanillodepicos.com) Utile riferimento per i rifugi di montagna (*refugios*).

Incatur Picos de Europa (www.picosdeeuropa.com) Per i Picos asturiani.

Liébana y Picos de Europa (www.liebanaypicosdeeuropa.com) Per i Picos orientali.

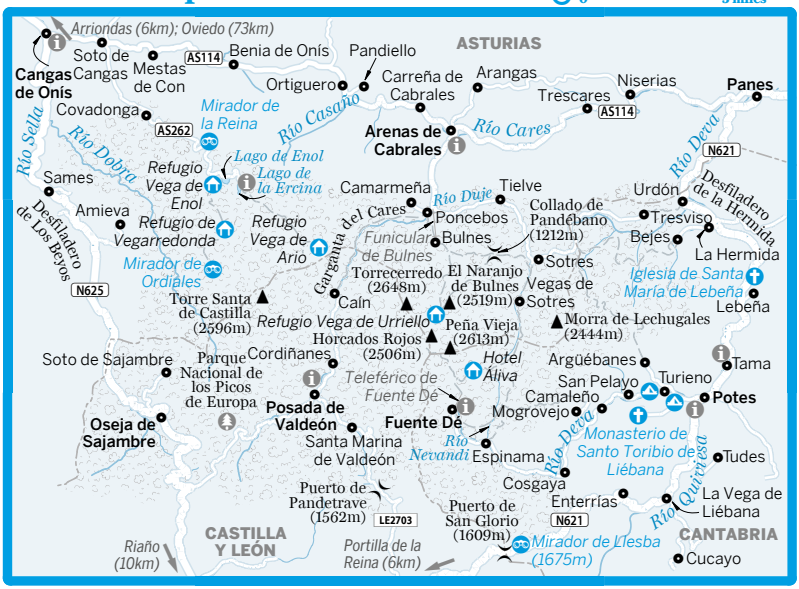
Organismo Autónomo Parques Nacionales (www.mapama.gob.es/en/red-parques-nacionales) Il sito ufficiale dei parchi nazionali spagnoli.

PICOS DE EUROPA

I Picos de Europa sono un'impervia e frastagliata catena montuosa che si erge a cavallo tra le Asturie sud-orientali, la Cantabria sud-occidentale e la Castiglia e León settentrionale. È un territorio di straordinaria bellezza, uno tra i più belli del paese per le escursioni a piedi: i paesaggi montani sono tra i più spettacolari d'Europa.

I Picos comprendono tre massicci imponenti: il Macizo Ándara a est, con una vetta che raggiunge i 2444 m, il Macizo El Cor-

Picos de Europa



nión a ovest, che raggiunge quota 2596 m, e il roccioso Macizo Central (o Macizo de los Urrieles) che con la sua vetta più alta tocca i 2648 m. Il **Parque Nacional de los Picos de Europa** si estende su una superficie di 671 kmq e comprende tutti e tre i massicci. Alle quote più elevate, il parco rivela vasti prati dove pascola il bestiame, contornati da incantevoli laghetti scintillanti e maestosi picchi calcarei; più a valle si vedono pareti di roccia a strapiombo che danno origine a una serie di affascinanti gole fluviali.

Praticamente deserta in inverno, nel mese di luglio questa zona si riempie di turisti che aumentano ancora in agosto. Giugno e settembre sono periodi più tranquilli e di solito soleggiati come il mese di agosto.

Informazioni

CARTINE

Le migliori cartine dei Picos de Europa sono *Picos de Europa* (in scala 1:80.000), *Picos de Europa Macizos Central y Oriental* (1:25.000) e *Picos de Europa Macizo Occidental* (1:25.000), pubblicate da Adrados Ediciones e reperibili nei negozi di Cangas de Onís, Potes e altre località al prezzo di €5 o €6 l'una.

INFORMAZIONI TURISTICHE

Tre sono i principali centri d'informazione del parco:

Centro de Información Casa Dago (p388) Per i Picos occidentali, con sede a Cangas de Onís. Fornisce informazioni sulle escursioni in tutta la zona dei Picos.

Centro de Visitantes Sotama (p394) Per i Picos orientali, con sede a Tama, lungo la N621, 2 km a nord di Potes. Fornisce informazioni sulle escursioni e ha un'interessante sezione espositiva sulla geologia, i fiumi e la fauna dei Picos.

Oficina de Información Posada de Valdeón (✆987 74 05 49; www.valdeon.org; El Ferial, Posada de Valdeón; ⊙8-15 lun-ven tutto l'anno, 9-14 e 16-18.30 sab e dom lug-set) Per i Picos meridionali. L'orario d'apertura è molto variabile.

Dal 1° luglio al 15 settembre e durante le principali festività nazionali vengono aperti altri centri d'informazione in punti strategici all'interno del parco. Anche gli uffici turistici locali sono in grado di fornire informazioni utili.

Per/dai Picos de Europa

AUTOMOBILE E AUTOBUS

Le principali località di accesso ai Picos sono Cangas de Onís nel nord-ovest, Arenas de Cabrales nel centro-nord, Potes nel sud-est e Posada de Valdeón nel sud di quest'area. Una strada asfaltata conduce da Cangas de Onís verso Covadonga e i Lagos de Covadonga; da Arenas c'è una strada che sale verso Poncebos e poi prosegue a est fino a Sotres e Tresviso; da Potes c'è una strada che va a ovest fino a Fuente Dé, e da Posada de Valdeón c'è una strada che va

a nord fino a Caín (quest'ultima è molto stretta in alcuni tratti).

Cangas de Onís, Arenas de Cabrales, Potes e Posada de Valdeón contano su un servizio d'autobus abbastanza buono per quanto riguarda i collegamenti con gli altri centri abitati della Cantabria, delle Asturie e di Castiglia e León, ma tenete presente che solo pochi autobus (per lo più in estate) collegano queste quattro località d'accesso con i piccoli centri situati più in quota.

TAXI

Oltre ai taxi che prestano regolare servizio lungo le strade principali, come quelli della cooperativa **Taxitur** (p388) di Cangas de Onís, vi sono taxi fuoristrada che percorrono alcune piste di montagna. Alcuni di questi offrono escursioni in giornata tra i Picos a prezzi che si aggirano intorno a €50 per persona.

Picos occidentali

Chi raggiunge i Picos dal lato asturiano (occidentale) incontra il Macizo Occidental (El Cornión), caratterizzato da una serie di splendidi laghi d'alta quota, pascoli verdissimi e aspri panorami rocciosi. Plain Cangas de Onís è il principale centro abitato della zona, nonché la base più comoda per le escursioni, con la possibilità di praticare un gran numero di attività all'aperto. Arriondas, 8 km a nord-ovest di Cangas, è un paesino senza pretese, da dove partono le discese in kayak e canoa sul Río Sella. Circa 10 km a sud-est di Cangas si trova Covadonga, famosa soprattutto per essere stata il luogo della prima vittoria riportata dalle forze cristiane contro gli arabi. Una tortuosa strada di montagna parte da Covadonga e sale velocemente ai bellissimi (e molto frequentati) Lagos de Covadonga: da qui partono magnifici sentieri escursionistici.

Arriondas

ALT. 85 M

Il modesto borgo di Arriondas, 8 km a nord-ovest di Cangas de Onís, costituisce il punto di partenza di popolarissime e divertenti discese in kayak e canoa lungo il Río Sella, che possono terminare in vari punti fra Toraño e Llovio (da 7 a 16 km, da un'ora e 30 minuti a quattro ore).

Arriondas si riempie di gente il primo sabato dopo il 2 agosto, quando arrivano decine di migliaia di persone per partecipare o assistere al Descenso Internacional del Sella (p375), una competizione internazionale di kayak e canoa che vede centinaia di sportivi professionisti scendere il fiume per arrivare a Ribadesella a mezzogiorno; segue la discesa degli sportivi dilettanti.

Attività

Le agenzie locali noleggiano kayak, pagaie, giubbotti di salvataggio e contenitori a tenuta stagna per la discesa del Río Sella; gli operatori possono anche insegnarvi a pagaiare e venirvi a prendere al termine del percorso per riportarvi ad Arriondas. Lungo questo tratto del Río Sella ci sono alcune rapide divertenti e non troppo impegnative, che chiunque, a partire dagli otto anni circa, può affrontare senza problemi. Le tariffe standard per adulti/bambini, compreso il pranzo al sacco, sono di €25/15. Di solito si parte tra le 11 e le 13. Ricordate di portarvi un cambio di vestiti.

Le agenzie di Cangas de Onís e delle vicine località costiere offrono più o meno lo stesso pacchetto, compreso il trasporto per/da Arriondas.

Pernottamento e pasti

Posada del Valle HOTEL €€

(985 84 11 57; www.posadadelvalle.com; Collía; singole €62-68, doppie €77-94; apr-ott; P)

La Posada del Valle è un invitante albergo a gestione inglese, situato in una bella valle 3 km a nord Arriondas. Oltre all'incantevole sistemazione offerta dalle 12 camere, il posto è ideale anche come base escursionistica e per fare un'esperienza di vita sostenibile sotto molti punti di vista. Il design e l'arredamento sono ispirati all'arte e all'artigianato locali. Tutte le camere affacciano sulla valle.

Circa il 35% degli ingredienti utilizzati in cucina proviene dalla fattoria biologica dell'albergo (parte dell'attività agricola è dedicata alla conservazione della flora selvatica). La prima colazione (€9) e la cena da quattro portate (€26; per i non ospiti solo su prenotazione) prevedono sempre anche un'opzione vegetariana.

Ai clienti vengono fornite informazioni sulle **escursioni a piedi (senza guida)** nelle immediate vicinanze, nella regione dei Picos de Europa e lungo la costa asturiana. I gestori offrono anche vari **corsi e laboratori**, per esempio di cucina biologica, di conversazione in spagnolo e di fabbricazione del feltro. Si trova sulla AS342, appena superato il villaggio di Collía.

Casa Marcial ALTA CUCINA €€€

(985 84 09 91; www.casamarcial.com; Calle La Salgar, La Salgar; menu €98-148; 13-15 e 21-23

mar-sab, 13-15 dom) Casa Marcial è un ristorante che si fregia di ben due stelle Michelin, nascosto in un idilliaco angolo di campagna a nord di Arriondas, ovvero nella casa d'infanzia dello chef asturiano Nacho Manzano. Anche i *menú* 'brevi' qui sono banchetti da 12 portate, che vedono protagonisti il pesce e i frutti di mare della regione (cozze, nasello, vongole, trote e patelle stufate nel sidro) e le rinomate rivisitazioni di Manzano di classici locali come la *fabada asturiana* (stufato di fagioli, carne e salsiccia) e l'*arroz con pitu* (riso con pollo cotti molto lentamente).

El Corral del Indianu ASTURIANO €€€
(☎985 84 10 72; www.elcorraldelindianu.com; Avenida de Europa 14; portate principali €28-39; ⏲13.30-16 ven-mer, 21-23 ven, sab, lun e mar) Il ristorante più originale di Arriondas ha conquistato una stella Michelin con la sua versione gourmet di alcuni piatti della tradizione asturiana. Se i lunghissimi e fantasiosi *menú* degustazione (da €60 a €89) vi sembrano troppo impegnativi, optate per la versione moderna della *fabada asturiana* o per i *tortos de maíz* (sfoglie di mais) con guacamole, seguiti da nasello al forno in salsa di sidro con cipolle tostate.

Per/da Arriondas

AUTOBUS

Da Oviedo partono tutti i giorni almeno sette autobus **ALSA** (☎902 42 22 42; www.alsa.es) per Arriondas (€6,25, 1 h 15 min), che poi proseguono per Cangas de Onís (€1,50, 15 min). A questi mezzi si aggiungono cinque o più autobus ALSA per Arriondas che partono tutti i giorni da Llanes (€4,55, da 30 min a 1 h) e tre o più corse provenienti da Ribadesella (€1,80, 25 min), località situata sulla costa orientale delle Asturie.

TRENO

Arriondas si trova sulla linea ferroviaria della FEVE che collega Oviedo, Ribadesella, Llanes e Santander, sulla quale viaggiano fino a quattro treni al giorno in entrambe le direzioni.

Cangas de Onís

POP. 6368 / ALT. 84 M

Situata 30 km a ovest di Arenas de Cabrales, Cangas de Onís è una cittadina in gran parte moderna e priva di particolari attrattive, che in epoca medievale fu la prima capitale del Regno delle Asturie. Oggi costituisce la principale base di partenza per le escursioni nei Picos occidentali. È soprattutto in agosto che Cangas si riempie di escursionisti, campeggiatori e vacanzieri, restando però sempre una località accogliente, assai ben attrezzata dal punto di vista turistico e con molte occasioni di praticare attività all'aperto nelle vicinanze.

Che cosa vedere

Puente Romano PONTE
A dispetto del nome, il ponte a schiena d'asino sul Río Sella fu costruito non in epoca romana bensì nel XIII secolo. Ma non per questo è meno bello. Dal ponte pende una copia (del 1939) della Cruz de la Victoria, il simbolo delle Asturie custodito nella cattedrale di Oviedo.

Capilla de Santa Cruz CAPPELLA
(Avenida Contranquil; interi/bambini €2/gratuito; ⏲10-14 e 16-19 lun-sab lug e agosto, solo al mattino set-giu) Questa cappelletta fu edificata verso la metà del Novecento nel luogo in cui sorgeva una precedente costruzione dell'VIII secolo (fatta erigere da Favila, figlio di Pelagio), andata distrutta durante la guerra civile spagnola. Nel corso della costruzione avviata dopo il 1940 si scoprì che l'altura su cui sorgeva l'antica cappella era artificiale e che al suo interno conteneva una sepoltura megalitica risalente a 5000 anni fa, oggi visibile sotto il pavimento della nuova cappella. Le visite, in parte guidate, si tengono in spagnolo, inglese e francese; informatevi presso l'ufficio turistico (p388).

Pernottamento e pasti

Le tipiche *sidrerías* asturiane, dove si mangiano specialità locali come la *fabada asturiana* e il *cachopo*, si concentrano soprattutto lungo Calle de Constantino González e Calle Ángel Tarano, tra Avenida de Covadonga e il Río Güeña, l'altro fiume di Cangas. Molti altri ristoranti si trovano nella centrale Calle San Pelayo e nelle vie adiacenti.

Hotel Nochendi HOTEL €€
(☎985 84 95 13; www.elmolin.com/nochendi; Avenida Constantino González 4; camere €65-110; ⏲marzo-ott; 🛜) Il Nochendi si trova in un condominio moderno, accanto al Río Güeña, ed è una piacevole sorpresa trattandosi di uno di quegli alberghi dove è facile sentirsi come a casa. Ha 12 grandi camere pulitissime e luminose, con letti confortevoli, arredi bianchi, faretti e qualche elemento d'arte moderna; quasi tutte hanno la vista sul fiume.

Parador de Cangas de Onís HOTEL STORICO €€€
(☎985 84 94 02; www.parador.es; Villanueva de Cangas; camere €140-180; 🅿❄🛜) Il *parador*

(albergo di lusso di proprietà dello stato) di Cangas si trova 3 km a nord-ovest della cittadina, sulle sponde del Río Sella. L'edificio principale, che ha 11 camere davvero splendide, vide la luce nel XII secolo come monastero costruito sulle fondamenta dell'antico palazzo del re asturiano Favila; i restauri e gli ampliamenti proseguirono fino al XVIII secolo. Le camere sono tutte arredate in uno stile classico e confortevole; alcune di esse sono ricavate da quelle che un tempo erano le celle dei monaci (adeguatamente adattate ai nostri tempi). Nell'albergo c'è anche un raffinato **ristorante** (portate principali €19-25, menu €26-57; 8-11, 13.30-16 e 20.30-23).

La Sifonería ASTURIANO €€
(985 84 90 55; www.lasifoneria.net; Calle San Pelayo 28; piatti €9-20; 12-16 e 20-24 mer-lun) Con le sue file di vecchi sifoni da sidro e le pareti ricoperte di piastrelle bianche e blu, con fotografie dei simpatici proprietari immortalati nell'atto di versare il sidro, questo magnifico localino specializzato in tapas è un posto perfetto per gustare i piatti più semplici della cucina asturiana spendendo poco. Provate le crocchette di formaggio Cabrales, i *tortos* e i vari tipi di *revueltos* (uova strapazzate) oppure il *cachopo*, se preferite qualcosa di più sostanzioso. Tenete presente che il locale dispone solo di pochi tavoli con panche.

★**El Molín de la Pedrera** ASTURIANO €€€
(985 84 91 09; www.elmolin.com; Calle Río Güeña 2; portate principali €17-26; 12-16.30 e 20.30-23.30 gio-lun, 12-16.30 mar) Ristorante a gestione familiare, con pareti in pietra e mattoni a vista, che si segnala per il buon rapporto qualità-prezzo: sono ottimi sia i piatti della tradizione asturiana – come la *fabada*, i *tortos de maíz* e i piatti misti di formaggi locali – sia le ricette più creative, come i fagottini di pasta fillo ripieni di formaggio Cabrales e nocciole, ma anche gli squisiti dolci fatti in casa. Da segnalare le carni di primissima qualità, la gentilezza del servizio e l'eccellente carta dei vini.

Shopping

Quesos Aquilino ALIMENTARI
(985 94 71 06; www.quesosaquilino.com; Calle Ángel Tárano 1; 9-22) A Cangas ci sono molti negozi di alimentari che vendono prodotti tipici asturiani. In attività dal 1865, Quesos Aquilino propone un impareggiabile assortimento di specialità regionali e, in particolare, di formaggi, salumi, sidro, marmellate e liquori.

Informazioni

Centro de Información Casa Dago (985 84 86 14; Avenida de Covadonga 43; 8-14.30 lun-ven, 9-14 e 16-19 sab e dom) Fornisce informazioni sulle escursioni nella regione dei Picos e, da luglio a settembre, organizza passeggiate guidate gratuite (si consiglia di prenotare).
Oficina de Turismo (985 84 80 05; www.cangasdeonis.es; Avenida de Covadonga 1; 9-21 lug-metà set, 10-14 e 16-19 lun-sab, 10-14 dom metà set-giu)

Per/da Cangas de Onís

La compagnia **ALSA** garantisce tutti i giorni almeno sette autobus tra Oviedo e Cangas (€7, da 1 h 30 min a 2 h) che effettuano tutti la fermata ad Arriondas. La stazione degli autobus di Cangas si trova nel Barrio La Pedrera, sulla sponda settentrionale del Río Güeña, ed è collegata al centro da un ponte pedonale.

I taxi prestano servizio lungo le strade migliori e costituiscono una buona alternativa agli autobus. L'agenzia **Taxitur** (985 84 87 97) opera a Cangas.

Covadonga

POP. 54 / ALT. 260 M

Covadonga è un grazioso borgo situato in posizione spettacolare, fra alte montagne, 10 km a sud-est di Cangas de Onís. L'abitato è sede di una grandiosa basilica del XIX secolo, ma la sua importanza è soprattutto simbolica, poiché fu nei pressi di Covadonga che, nel 722, gli arabi furono sconfitti per la prima volta in Spagna dalle truppe di Pelagio, nobile visigoto che in seguito divenne re delle Asturie. La battaglia di Covadonga viene considerata l'evento che diede inizio alla Reconquista destinata a durare otto secoli. La leggenda vuole che prima della battaglia la Madonna comparve ai guerrieri di Pelagio in una grotta della montagna, ancora oggi meta di pellegrinaggio.

Che cosa vedere

Santa Cueva GROTTA
(9-19) FREE In questa grotta, al cui interno è stata costruita una cappella, si dice sia apparsa la Vergine Maria ai soldati di Pelagio prima della vittoria da loro riportata sugli arabi nel 722. Durante i weekend e in estate, all'ingresso si formano lunghe code di pellegrini e curiosi. Le due tombe all'interno della grotta conterrebbero le spoglie di Pelagio e della figlia Hermesinda, sepolta con il marito Alfonso I.

Basílica de Covadonga CHIESA

(⏲9-19) La chiesa originale, costruita in legno, fu distrutta da un incendio nel 1777. Una serie di frane cancellarono poi gran parte dell'antico abitato nel corso del XIX secolo. L'odierna Basílica de Covadonga è un edificio neoromanico eretto tra il 1877 e il 1901.

Per/da Covadonga

Tre o più autobus **ALSA** (p387) viaggiano tutti i giorni tra Cangas de Onís e Covadonga (€1,50, 15 min). Da fine luglio a metà settembre c'è un autobus navetta (€1,50) che raggiunge Covadonga dai quattro parcheggi (€2 per veicolo) di Cangas de Onís (a fianco della stazione degli autobus).

Lagos de Covadonga

Non lasciatevi scoraggiare dalla folla estiva e proseguite per i 12 km che, superata Covadonga, conducono a questi due bellissimi laghetti in cui si riflettono vette spesso incappucciate di neve. Chi arriva fin qui per una gita in giornata in genere si accontenta di accarezzare il muso delle mucche e di scattare un paio di fotografie in riva ai laghi, ma chi si ferma più a lungo scopre che qui si possono fare bellissime escursioni a piedi come in qualunque altra zona dei Picos.

Il primo lago che s'incontra è il **Lago de Enol**: il suo parcheggio principale e il punto informazioni sono situati immediatamente oltre il lago (più a valle). A 1 km dal Lago de Enol si trova il **Lago de la Ercina**: i due laghi sono collegati sia dalla strada asfaltata sia da un sentiero (un tratto del PRPNPE2) che passa per il Centro de Visitantes Pedro Pidal (p389), dove è allestita una mostra sulla flora e la fauna dei Picos.

Lungo la strada che sale ai laghi, a circa 8 km da Covadonga, si trova il **Mirador de la Reina**, dove merita fare una sosta per ammirare lo stupendo panorama che spazia sulle colline arrivando fino al Golfo di Biscaglia.

Attività

I Lagos de Covadonga sono il punto di partenza di alcuni bei sentieri escursionistici.

La **Ruta de los Lagos** (PRPNPE2; 5,7 km, circa due ore e mezzo) è un sentiero circolare ben segnalato che tocca i due laghi, il Centro de Visitantes Pedro Pidal (p389) e una vecchia miniera, la Minas de Buferrera. Circa 400 m a sud-ovest del Lago de Enol, il sentiero costeggia il **Refugio Vega de Enol** (Casa de Pastores; ✆630 451475; www.facebook.com/refugioenol; Lago de Enol; letti in camerata €15; ⏲tutto l'anno; 🛜🐾) che con i suoi 16 posti letto rappresenta la sistemazione più vicina ai laghi. Il rifugio dispone di una doccia calda, serve buona cucina (portate principali da €8 a €15) ed è raggiungibile anche in auto.

Dai larghi partono altri due sentieri non troppo impegnativi che portano un po' più lontano. Dal Lago de la Ercina inizia il PRPNPE4 che punta in direzione sud-est per 7,6 km, risalendo un dislivello di 610 m, e arriva alla **Vega de Ario**, dove il **Refugio Vega de Ario** (Refugio Marqués de Villaviciosa; ✆656 843095, 984 09 20 00; www.refugiovegadeario.es; letti in camerata adulti/bambini €15/8; ⏲Pasqua e giu-ott) offre 40 posti letto e servizio di cucina. La ricompensa per le circa tre ore di faticosa salita è il magnifico panorama sulla Garganta del Cares e sul Macizo Central dei Picos de Europa.

Il PRPNPE5 parte invece dal Lago de Enol e si dirige più o meno verso sud raggiungendo il **Refugio de Vegarredonda** (✆985 92 29 52, 626 343366; www.vegarredondaremis.com; letti in camerata adulti/bambini €15/8; ⏲marzo-nov), situato a quota 1410 m, con 59 posti letto e servizio pasti, e proseguendo poi per il **Mirador de Ordiales**, un punto panoramico che domina uno strapiombo di 1 km sopra la Valle de Angón. Il percorso è di 10 km (sola andata tre ore e mezzo circa) e si snoda lungo una mulattiera relativamente agevole fino al *refugio*, dopodiché nel tratto che sale al *mirador* diventa un po' più impegnativo. Condizioni del sentiero permettendo, chi ha un'automobile può risparmiarsi una quarantina di minuti di marcia arrivando fino al parcheggio Pandecarmen, situato 2 km a sud del Lago de Enol.

Informazioni

Centro de Visitantes Pedro Pidal (✆985 84 86 14; www.parquenacionalpicoseuropa.es; ⏲10-18 Pasqua e metà giu-metà ott) Il centro si trova tra i due Lagos de Covadonga: presenta una mostra sulla flora e la fauna dei Picos e fornisce alcune informazioni sui sentieri escursionistici.

Per/dai Lagos de Covadonga

AUTOBUS

Da luglio a metà settembre, e in alcuni weekend festivi sparsi durante l'anno, c'è un autobus che fa servizio di navetta (biglietto giornaliero interi/bambini €8/3,50) per i Lagos de Covadonga partendo dai quattro parcheggi (€2 per veicolo) situati accanto alla stazione degli autobus di Cangas de Onís e lungo la strada che collega Cangas de Onís e Covadonga.

AUTOMOBILE

Per evitare che si verifichino ingorghi di traffico, tra luglio e la metà di settembre e in alcune festi-

vità importanti, la strada che collega Covadonga ai Lagos de Covadonga viene chiusa ai veicoli privati dalle 8.30 alle 20 circa. È consentito comunque salire ai laghi prima delle 8.30 e ridiscendere dopo le 20.

TAXI

Una corsa di sola andata in taxi da Cangas de Onís ai Lagos de Covadonga costa €30, e una di andata e ritorno €48, compresa un'ora di sosta ai laghi, o €60 compresa un'ora di sosta ai laghi e mezz'ora a Covadonga. Da luglio a metà settembre e durante alcune festività importanti la **Taxitur** (p388) effettua un servizio di andata e ritorno (interi/bambini €11/5) a bordo di veicoli che possono trasportare otto passeggeri.

Picos centrali

L'attrattiva principale del massiccio centrale dei Picos è costituita dalla gola che lo separa dal Macizo El Cornión che si erge più a ovest. Il rinomato sentiero che attraversa la Garganta del Cares (Gola del Cares) è molto frequentato in estate, ma l'escursione rimane un'esperienza entusiasmante anche se si incontra qualcuno lungo il tragitto. In ogni caso, i Picos centrali hanno molti altri sentieri meno battuti e interessanti pareti di roccia. Arenas de Cabrales, località situata lungo la AS114 fra Cangas de Onís e Panes, è una comoda base per molte escursioni, ma anche Poncebos, Sotres, Bulnes e Caín offrono buone strutture.

Arenas de Cabrales

POP. 782 / ALT. 135 M

Arenas de Cabrales (conosciuta anche come Las Arenas) sorge alla confluenza di due fiumi dal corso impetuoso, il Río Cares e il Río Casaño, 30 km a est di Cangas de Onís. La trafficata strada principale è fiancheggiata da alberghi, ristoranti e bar, ma a pochi passi di distanza c'è un tranquillo quartiere di piazzette e vie secondarie. Arenas è una rinomata base di partenza per le escursioni a piedi nella spettacolare Garganta del Cares.

Che cosa vedere

Cueva-Exposición Cabrales MUSEO

(☎985 84 67 02; www.fundacioncabrales.com; Carretera AS264; interi/bambini €4,50/3; ⏲visite guidate 10.15-13.15 e 16.15-19.15 apr-set, fino alle 18.15 ott-marzo) Se volete saperne di più sul famoso formaggio Cabrales (e approfittare per degustarlo) fate una puntata alla Cueva-Exposición Cabrales di Arenas, una grotta-museo dedicata al celebre formaggio, situata 500 m a sud del centro lungo la strada per Poncebos. Le visite guidate (45 minuti) si tengono in spagnolo e di tanto in tanto in inglese.

Attività

Arenas è un buon punto di partenza per affrontare l'escursione nella famosa Garganta del Cares (p391) che inizia a Poncebos, 6 km più a sud. Ad Arenas hanno molto successo anche le visite guidate ai caseifici locali; per scoprire quali produttori accettano visite, rivolgetevi all'ufficio turistico di Arenas (p391) o a quello di Cangas de Onís (p387).

Pernottamento e pasti

La Portiella del Llosu CASA RURAL €

(☎984 11 24 34, 646 866780; www.llosu.es; Pandiello; camere con prima colazione €65; 🛜) Sullo sfondo idilliaco della valle e delle vedute dei Picos, nella placida Pandiello 10 km a nord-ovest di Arenas, si trova questa splendida *casa rural* del XVI secolo, un edificio rustico stupendamente restaurato. Le sue cinque camere con vista panoramica sono arredate in toni caldi e con mobili d'epoca di famiglia, come armadi dipinti a mano e lavandini di ceramica, che gli stessi proprietari, molto ospitali, hanno recuperato e restaurato. La prima colazione è tutta preparata in casa.

Si trova a 2 km dal bivio per Pandiello, subito a est di Ortiguero.

Hotel Rural El Torrejón HOTEL €

(☎985 84 64 28; www.hotelruraleltorrejon.com; Calle del Torrejón; camere con prima colazione €50-65; ⏲metà gen-metà dic; 🅿🛜) Simpatico albergo a gestione familiare, che accoglie i suoi clienti in una bella casa di campagna, con balconi fioriti e un bel giardino perfettamente curato. Le camere sono arredate con molto buon gusto, in un confortevole stile rurale e con accostamenti di colore originali. Il rapporto qualità-prezzo è valido e la posizione è idilliaca, accanto al Río Casaño verso l'estremità orientale di Arenas.

Restaurante Cares ASTURIANO €€

(☎985 84 66 28; Calle Mayor; portate principali €8,75-24, menu €15; ⏲13-15.30 e 20-23.30 lug-metà set, 13-15.30 mar-gio e dom, 13-15.30 e 20-23.30 ven e sab metà set-giu; 🖉🚻) Tra i ristoranti con il miglior rapporto qualità-prezzo della zona spicca questo locale situato lungo la strada principale, accanto al bivio per Poncebos. Offre *menú* a prezzi molto ragionevoli sia a pranzo sia a cena, tra cui anche

uno vegetariano (una rarità per la Spagna settentrionale), oltre a *platos combinados* (carne o uova con patatine fritte e verdure), pietanze per i bambini, piatti di carne e di pesce à la carte e gustosi *cachopos* asturiani (cotolette di vitello impanate ripiene di prosciutto e formaggio).

Informazioni

Oficina de Turismo (985 84 64 84; www.cabrales.es/turismo; Calle Mayor; 10-14 e 16-20 mar-sab, 10-14 dom Pasqua e giu-metà set) L'ufficio del turismo si trova nel centro dell'abitato, di fronte all'incrocio con la strada che conduce a Poncebos.

Per/da Arenas de Cabrales

Tutti i giorni due o più autobus **ALSA** (902 42 22 42; www.alsa.es) viaggiano fra Cangas de Onís e Arenas (€2,95, 40 min). Solo dal lunedì al venerdì ci sono due corse al giorno fra Arenas e Llanes (€3,40, 55 min; o €6,45, 2 h 15 min). Gli autobus fermano nel centro del paese, vicino all'**ufficio turistico** e presso l'incrocio con la strada per Poncebos.

Garganta del Cares

Attraversata dal Río Cares, la magnifica Garganta del Cares è la gola (lunga 10 km e profonda 1 km) che separa il massiccio occidentale dei Picos de Europa dal tratto centrale della stessa catena montuosa. Si tratta di un canyon calcareo veramente spettacolare che si estende tra Poncebos, 6 km a sud di Arenas de Cabrales nelle Asturie, e Caín, che si trova in Castiglia e León. Viaggiatori ed escursionisti lo frequentano tutto l'anno, ma soprattutto in estate, ansiosi di percorrere la notissima Ruta del Cares, il sentiero che collega i due villaggi, scavato nelle aspre pareti di roccia della gola.

Attività

★Ruta del Cares ESCURSIONE A PIEDI

(Sentiero Garganta del Cares; PRPNPE3) I 10 km della Ruta del Cares, uno tra gli itinerari escursionistici più noti di tutta la Spagna, possono essere percorsi in entrambe le direzioni; in ogni caso, procedendo da nord (Poncebos) a sud (Caín) vi lascerete per ultimi i tratti più belli. Il tragitto iniziale in questo caso prevede una lunga salita nell'ampio e per lo più spoglio ingresso alla gola. Una volta in cima all'abitato di Poncebos, seguite il cartello con l'indicazione 'Ruta del Cares' che punta verso una salita di 700 m. Dopo 3 km s'incontrano alcune case abbandonate e, poco più avanti, si raggiunge il punto più elevato dell'intero percorso.

Per/dalla Garganta del Cares

Da circa metà luglio all'inizio di settembre la compagnia **ALSA** garantisce due o tre autobus mattutini da Cangas de Onís a Caín (€8, 2 h), che ripartono da Caín per Cangas nel primo o a metà pomeriggio; tra il pomeriggio e la prima serata sono previste anche due o tre corse da Cangas a Poncebos (€4,50, 45 min) via Arenas de Cabrales, e ritorno. Questi orari permettono di andare in autobus da Cangas a Caín, percorrere a piedi la Garganta del Cares (camminando verso nord, ovvero da Caín a Poncebos) e prendere l'autobus di ritorno da Poncebos a Cangas, tutto in giornata.

Un servizio analogo è offerto dall'autobus che parte al mattino da León e raggiunge Caín passando per la Posada de Valdeón e rientra nel pomeriggio partendo da Poncebos per rientrare a León, sempre passando per la Posada de Valdeón (andata e ritorno €20).

Alcune agenzie della zona dei Picos offrono il servizio di trasporto a una o l'altra estremità del sentiero e poi il prelevamento a quella opposta. Pagando un supplemento, alcune aggiungono anche un giro in fuoristrada nella zona dei Picos de Europa.

Bulnes

POP. 35 / ALT. 647 M

Inaccessibile alle automobili, il minuscolo borgo di Bulnes appare come un gruppetto di tetti color ruggine sparsi nella parte alta di una valle laterale della Gola del Cares, a sud di Poncebos. Lo si può raggiungere a piedi da Poncebos, con una camminata in salita piuttosto faticosa (5 km, due ore circa), oppure a bordo della Funicular de Bulnes, una funicolare che parte poco a valle di Poncebos e sale ripida per più di 2 km in una galleria scavata all'interno della montagna. Al termine dell'impressionante tragitto si riemerge a Bulnes, il piccolo e grazioso abitato costruito in una valle remota e circondato su ogni lato da alti picchi rocciosi.

È possibile raggiungere Bulnes anche da est, scendendo a piedi dal Collado de Pandébano (2,5 km, un'ora e un quarto circa).

Bulnes è divisa in due parti: il Barrio del Castillo, ovvero la parte alta dell'abitato, e La Villa, la parte bassa, dove si concentrano servizi e strutture.

Attività

Benché non servita da strade, Bulnes offre begli itinerari escursionistici a chi ama fare camminate in montagna.

Il sentiero PRPNPE19 sale da **Poncebos** con un tragitto relativamente faticoso di 5 km che supera un dislivello di circa 500 m (due ore circa). Da Bulnes il sentiero prosegue verso sud con un percorso di 4 km ancora più impegnativo e un dislivello di oltre 1100 m, spesso su pendii pietrosi, che arriva fino al **Refugio Vega de Urriello** (✆650 780381, 638 278041, 984 09 09 81; www.refugiodeurriellu.com; letti in camerata adulti/bambini €15/8, prima colazione/pranzo o cena €5/15; ☺tutto l'anno), situato ai piedi del maestoso **El Naranjo de Bulnes**.

Da Bulnes si può salire anche in direzione est per 2,5 km fino al passo **Collado de Pandébano**, dove il PRPNPE21 fornisce una meno impervia (ma non facile) via di accesso al Refugio Vega de Urriello. Dal Collado de Pandébano si può anche scendere per 4 km verso est e raggiungere Sotres in circa un'ora.

Pernottamento e pasti

La Casa del Chiflón CASA RURAL €

(✆985 84 59 43; www.lacasadelchiflon.com; La Villa; singole/doppie con prima colazione €45/60; ☺Pasqua e giu-metà ott; 🛜) Questa bella *casa rural* dai muri in pietra ha sei camere confortevoli e un ristorante (La Casa del Puente) in riva al fiume. La direzione è molto efficiente e la casa si trova nella parte bassa di Bulnes.

Per/da Bulnes

La **Funicular de Bulnes** (✆985 84 68 00; sola andata/andata e ritorno interi €17,61/22,16, bambini €4,32/6,71; ☺10-20 Pasqua e giu-metà set, 10-12.30 e 14-18 nel resto dell'anno) effettua il tragitto di sette minuti tra Poncebos e Bulnes ogni mezz'ora in entrambe le direzioni.

Sotres

POP. 113 / ALT. 1045 M

Una strada secondaria sale zigzagando per 11 km da Poncebos fino al piccolo borgo di Sotres, il centro abitato più alto dei Picos de Europa. Da Sotres partono molti bei sentieri escursionistici.

Attività

Un sentiero piuttosto battuto è quello che da Sotres punta in direzione est verso il villaggio di **Tresviso** e prosegue scendendo a Urdón, località situata lungo la strada che collega Potes a Panes. Fino a Tresviso (10 km) la strada è asfaltata, ma gli ultimi 7 km si trasformano in un bellissimo sentiero pedonale, la **Ruta Urdón–Tresviso** (PRPNPE30), che scende serpeggiando per 850 m fino alla gola del Desfiladero de la Hermida. L'itinerario è altrettanto frequentato nella direzione opposta, dal basso verso l'alto, cioè partendo da Urdón.

Da Sotres molti escursionisti s'incamminano verso ovest in direzione del passo **Collado de Pandébano** (1212 m), una passeggiata di 4 km (da un'ora a un'ora e 30 minuti) che si snoda sul lato opposto della Valle del Duje. A Pandébano è possibile ammirare il 'dito' di roccia alto 2519 m chiamato **El Naranjo de Bulnes** (Pico Urriello), simbolo dei Picos de Europa e classica sfida per gli alpinisti e gli arrampicatori. Pochi sono gli escursionisti che resistono alla tentazione di avvicinarsi ulteriormente a El Naranjo. Da Pandébano si può continuare infatti lungo il PRPNPE21 che in 5 km (tre ore circa) e 700 m di dislivello conduce a **Vega de Urriello** (1953 m), ai piedi della montagna. Il Refugio Vega de Urriello offre 96 posti letto più il servizio pasti ed è aperto tutto l'anno (tempo permettendo). In alternativa, si può scendere da Pandébano a Bulnes, camminando per 2,5 km (un'ora circa) in direzione ovest.

Da Sotres è anche possibile percorrere la pista per fuoristrada che procede verso sud fino all'Hotel Áliva (p395) o fino a Espinama, località situata nella parte sud-orientale del parco nazionale.

Pernottamento e pasti

Hotel Peña Castil HOTEL €

(✆albergo 985 94 50 80, ristorante 985 94 50 49; www.hotelpenacastil.com; CA1; singole/doppie con prima colazione €40/60; ☺chiuso gen o feb; 🛜) L'accogliente Hotel Peña Castil dispone di 10 camere non molto grandi ma comunque graziose e, in alcuni casi, provviste di balconcino. L'edificio è una casa in pietra, ben ristrutturata, che all'interno ha bei pavimenti in piastrelle e pareti per metà in pietra a vista. C'è anche un bar-ristorante.

Per/da Sotres

Tre sono i modi per arrivare a Sotres: in auto lungo la tortuosa strada asfaltata che sale da Poncebos (11 km); a piedi (da Urdón, Tresviso, Bulnes o altre località); tramite un'escursione in fuoristrada con partenza da sud (Hotel Áliva o Espinama). La corsa in taxi da Arenas de Cabrales costa intorno a €20.

Picos orientali

La AS114 lascia Cangas de Onís e Arenas de Cabrales nelle Asturie per procedere verso est e incontrare la N621 (che scende dal-

la costa in direzione sud) all'altezza di Panes, cittadina priva di particolari attrattive. A sud di Panes la N621 risale il corso del Río Deva attraverso il l'impressionante gola del **Desfiladero de la Hermida**. A Urdón, 2 km a nord del minuscolo borgo di **La Hermida**, si entra in Cantabria e, proseguendo per 18 km in direzione sud, si arriva a **Potes**, il più importante centro di servizi dei Picos orientali. Circa 23 km a ovest di Potes si trova **Fuente Dé**, con la funivia che ne fa il principale punto d'accesso a questa regione dei Picos de Europa.

Potes e la Valle di Liébana

POP. 1360 / ALT. 291 M

Molto affollata durante l'alta stagione, ma sempre ricca di fascino grazie al suggestivo centro storico con le viuzze acciottolate e l'imponente sagoma del Macizo Ándara in primo piano, Potes è un frequentatissimo punto di sosta ai margini sud-orientali dei Picos. In effetti è il 'capoluogo' della Liébana, una regione montana che si estende tra i Picos e la dorsale principale della Cordillera Cantábrica, nota per le belle valli verdeggianti e la sua storia.

Che cosa vedere

Il nucleo centrale di Potes è costituito da un insieme di ponti, torri e incantevoli viuzze, restaurati dopo i gravi danni causati dalla guerra civile utilizzando i tradizionali materiali locali: ardesia, legno e tegole rosse. Presso il Centro de Visitantes Sotama (p394), 2 km a nord di Potes, è allestita un'interessante mostra sulla storia, la geologia, la flora e la fauna dei Picos de Europa, con una parte dedicata al Beato di Liébana, monaco vissuto in epoca medievale, e all'architettura romanica.

Monasterio de Santo Toribio de Liébana MONASTERO

(942 73 05 50; www.santotoribiodeliebana.org; CA885, Camaleño; 10-13 e 16-19 mag-set, fino alle 18 ott-apr; P) FREE Nel corso dell'VIII secolo un gruppo di cristiani in fuga dalla Spagna occupata dagli arabi giunse a Liébana portando con sé il **Lígnum Crucis**, a quanto si dice il pezzo più grande della croce di Cristo che si sia conservato, con il buco del chiodo che trapassò la mano sinistra di Gesù. Da allora questa preziosa reliquia è conservata nel Monastero di Santo Toribio, 3 km a ovest di Potes. Il monastero è famoso anche per aver ospitato il monaco e teologo Beato di Liébana (VIII secolo), noto in tutta Europa per i suoi *Commentari dell'Apocalisse*.

Iglesia de Santa María de Lebeña CHIESA

(Lebeña; interi/bambini €1,50/1; 10-13.30 e 16-19.30 mar-dom giu-set, fino alle 18 ott-mag; P) Situata 9 km a nord-est di Potes, l'affascinante Iglesia de María de Lebeña fu costruita tra il IX e il X secolo. Gli archi a ferro di cavallo sono un elemento tipico dello stile mozarabico, poco diffuso in questa zona della Spagna settentrionale. I motivi floreali che decorano le colonne sono invece di origine visigota, mentre sotto il *retablo* (pala d'altare) settecentesco è visibile una lastra di pietra con incisioni di epoca celtica. Sembra che il grande albero di tasso davanti alla chiesa (che nel 2007 una tempesta ha ridotto a un triste moncone) sia stato piantato circa 1000 anni fa.

Attività

Dalla zona di Potes è possibile raggiungere facilmente Fuente Dé. A Potes si concentra il maggior numero di agenzie e operatori turistici che permettono di praticare attività all'aperto nei Picos orientali, tra cui mountain bike, equitazione, alpinismo, canyoning e parapendio in tandem. Vengono organizzate anche visite guidate ai produttori di formaggi e di *orujo* (il potente distillato locale).

Quesería Alles ALIMENTARI

(942 73 35 13; www.quesopicon.es; Calle Mayor 6, Bejes; 10-13 e 16-19) FREE Se scoprite di avere un debole per il Picón, formaggio erborinato tipico della Cantabria, dal sapore molto piccante, vi consigliamo una puntata a **Bejes** (582 m; indicato lungo la N621), minuscolo villaggio 20 km a nord di Potes, dove potrete visitare una delle più note *queserías* (caseifici) della regione. La struttura e il processo di lavorazione sono illustrati in dettaglio (visite guidate in spagnolo) e, chiedendolo in anticipo, è possibile visitare anche la grotta dove vengono fatti stagionare i formaggi. Naturalmente è prevista anche una degustazione.

Pernottamento e pasti

Posada de Cucayo HOTEL €

(942 73 62 46; www.laposadadecucayo.com; Cucayo; doppie con prima colazione €56-73; metà feb-metà gen; P) Questo adorabile alberghetto a gestione familiare si trova a oltre 900 m di quota e a 12 km da La Vega de Liébana. La strada necessaria per raggiun-

gerlo è molto bella, perché mentre si sale lo sguardo spazia su campi verdi e brulli picchi montuosi che s'innalzano tutt'intorno. Delle 12 camere spaziose e arredate con gusto, 11 godono di un'ampia vista. C'è anche un **ristorante** (portate principali €8-15; 14-15.30 e 21-22 metà feb-metà gen;) con un buon rapporto qualità-prezzo, che viene rifornito dalla fattoria biologica vicina.

★Posada San Pelayo

HOTEL €€

(942 73 32 10; www.posadasanpelayo.com; San Pelayo; singole €50-60, doppie €65-80; P) Circa 5 km a ovest di Potes, la Posada San Pelayo è un albergo bellissimo, accogliente e a gestione familiare, costruito di recente nel tipico stile rurale della zona. Le camere rustico-moderne sono ampie, arredate in calde tonalità naturali e in molti casi provviste anche di una terrazza in legno; non mancano spazi comuni confortevoli, un caminetto da accendere in inverno e uno splendido giardino con piscina e magnifica vista sulle montagne. Buona anche la prima colazione (€6,50).

La Casa de las Chimeneas

APPARTAMENTI €€

(942 73 63 00, 648 531594; www.lacasadelas chimeneas.es; Plaza Mayor, Tudes; appartamenti con 1 camera da letto €83-116, con 2 camere da letto €127-170; P) In un grazioso paesino situato in collina sorge questa vecchia fattoria da cui sono stati ricavati otto appartamenti assai confortevoli, ben attrezzati e molto caratteristici, quasi tutti disposti su due o tre piani. Ogni appartamento si rifà a un tema particolare che trova espressione in bei dipinti murali d'ispirazione medievale. Godetevi la sinuosa infinity pool, la sala giochi, il favoloso panorama sui Picos e la cucina dell'altrettanto originale **Taberna del Inglés** (raciones e portate principali €4,50-15; 9-21.30 tutto l'anno, solo ven-dom nov-apr).

Asador Llorente

CANTABRICO €€

(942 73 81 65; Calle de San Roque 1, Potes; portate principali €10-19; 13-16 e 20.30-23 mer-lun) Se volete gustare l'ottima cucina locale preparata con ingredienti di ottima qualità e servita in porzioni molto generose, salite al primo piano di questo ristorante, dove vi attende un accogliente spazio tipo loft con travi a vista, fotografie dei Picos e una fontanella zampillante. I carnivori dovrebbero assaggiare la specialità di Liébana chiamata *cocido lebaniego* (un sostanzioso stufato a base di ceci, patate, verdure a foglia, chorizo, sanguinaccio, pancetta e carne di manzo) oppure il *chuletón*, un'enorme costata di manzo da mezzo chilo. Anche le insalate sono molto buone.

Informazioni

Centro de Visitantes Sotama (942 73 81 09; N621, Tama; 9-19 lug-set, fino alle 18 ott-giu) Si trova circa 2 km a nord di Potes e fornisce informazioni sui sentieri escursionistici dei Picos.

Oficina de Turismo (942 73 07 87; turismo potes@yahoo.es; Plaza de la Independencia, Potes; 10-14 e 16-20 giu-metà set, fino alle 19 metà set-mag) L'ufficio turistico ha sede nella Iglesia de San Vicente, chiesa sconsacrata del XIV secolo in stile gotico.

L'ACQUAVITE DI POTES

L'*orujo* è un distillato di vinacce di uve locali dal tasso alcolico molto elevato che si beve in tutta la Spagna settentrionale, considerato da molti tra le principali specialità di Potes. Da queste parti la gente di solito lo beve dopo cena, da solo o mescolato a una tisana d'erba chiamata *té de roca* o *té de puerto*. L'*orujo* è in vendita in molti negozi e in numerose varietà, per esempio aromatizzato al miele, alla frutta o alle erbe, e in molti casi prima dell'acquisto vi verrà offerta una degustazione.

Nel secondo weekend di novembre a Potes si tiene la vivace **Fiesta del Orujo** (www.fiestadelorujo.es), nel corso della quale praticamente ogni bar della città allestisce un banchetto che vende bicchierini di *orujo* a pochi centesimi; il guadagno viene poi devoluto in beneficenza.

Diversi produttori di *orujo* della zona di Potes hanno aperto di recente le porte ai visitatori. Circa 5 km a nord-ovest di Potes si trova **El Coterón** (942 73 08 76; www.elcoteron.com; Argüébanes; visite guidate 10.30 e 16 lun-ven, 12 e 16 sab e dom) FREE, una piccola distilleria a gestione familiare che propone visite guidate dei suoi impianti (a volte in inglese) e, naturalmente, la possibilità di assaggiare e acquistare l'*orujo* direttamente dal produttore. Andandoci nei mesi di ottobre e novembre potrete assistere alla raccolta e alla pigiatura dell'uva. Si consiglia di prenotare.

Per/da Potes

Tutti i giorni sono previste da una a tre corse degli **Autobuses Palomera** (942 88 06 11; www.autobusespalomera.com) che partono da Santander e raggiungono Potes (€8,30, 2 h 30 min), fermando anche a San Vicente de la Barquera, Panes, Urdón e Lebeña. Il servizio è di andata e ritorno.

Fuente Dé e Picos sud-orientali

POP. 9 (FUENTE DÉ) / ALT. 1078 M

Il piccolissimo centro di Fuente Dé è situato in posizione molto scenografica ai piedi dell'austero versante meridionale del Macizo Central dei Picos. Ci sono praticamente solo due alberghi e un campeggio disposti intorno al popolarissimo Teleférico de Fuente Dé. Escursionisti e alpinisti prendono la funivia per scendere alla stazione superiore e da lì si avventurano lungo i sentieri e le pareti del massiccio centrale. La tortuosa CA185 che sale da Potes a Fuente Dé è una bella strada panoramica lunga 23 km.

Che cosa vedere

★Teleférico de Fuente Dé FUNIVIA

(942 73 66 10; www.cantur.com; Fuente Dé; interi/bambini andata e ritorno €17/6, sola andata €11/4; 9-20 Pasqua e lug-metà set, 10-18 metà set-giu, chiuso seconda metà gen; P) In meno di quattro minuti la funivia di Fuente Dé vi farà superare un dislivello di 753 m, trasportandovi in cima alla ripida parete meridionale del massiccio centrale dei Picos (1823 m). Il tragitto è impressionante; condizioni climatiche permettendo, la funivia parte a intervalli ravvicinati per tutta la giornata. Per informazioni aggiornate potete consultare il sito web, ma la cosa migliore è telefonare. Tenete presente che in alta stagione (soprattutto in agosto) capita di dover aspettare più di un'ora per poter salire sulla funivia, in entrambe le direzioni. All'interno delle due stazioni c'è un caffè.

Mogrovejo VILLAGGIO

Adagiato sul fianco di una collina 10 km a ovest di Potes e 15 km a est di Fuente Dé, Mogrovejo (44 abitanti) è uno dei borghi più pittoreschi della Cantabria. Il minuscolo abitato merita senz'altro una passeggiata, specialmente al mattino presto oppure nel tardo pomeriggio, quando la sua torre di guardia medievale, le case del Cinquecento e la chiesa del XVII secolo vengono illuminate e risaltano contro il magnifico sfondo dei Picos de Europa.

Attività

Dalla stazione superiore del Teleférico de Fuente Dé (p395) si possono fare alcune fantastiche escursioni a piedi. Gli alberghi di Fuente Dé organizzano anche uscite in fuoristrada tra le montagne (circa €100).

Un facile sentiero di 3,5 km (un'ora di cammino) conduce dalla stazione superiore del Teleférico de Fuente Dé (p395) fino all'**Hotel Áliva** (942 73 09 99; www.cantur.com; singole/doppie/triple €50/80/95; metà giu-metà ott), dove si può mangiare e/o bere qualcosa. Da questo albergo due piste per fuoristrada scendono nella valle che separa il massiccio centrale da quello orientale. Una pista si dirige a nord verso **Sotres**, passando per Vegas de Sotres (circa 9 km, due ore), mentre l'altra procede serpeggiando per 7 km in direzione sud fino a **Espinama** lungo la CA185 (circa due ore e mezzo). Dalla pista che collega l'Hotel Áliva a Espinama si diparte il sentiero PRPNPE24, molto apprezzato per la varietà del paesaggio che alterna picchi brulli calcarei e rigogliosi pascoli alpini. Più o meno a metà del percorso il sentiero si biforca e consente di ritornare a piedi a Fuente Dé (11 km, circa tre ore e un quarto dall'albergo).

Tra le altre escursioni, adatte soprattutto a chi è in buona forma fisica, merita segnalare l'itinerario che si snoda attraverso il massiccio per arrivare al **El Naranjo de Bulnes** (Pico Urriello, il simbolo dei Picos de Europa) e la salita sulla vetta della **Peña Vieja** (2613 m). Queste escursioni richiedono un'attrezzatura adeguata e una certa esperienza alpinistica (la Peña Vieja ha fatto più vittime tra gli alpinisti di qualsiasi altra vetta dei Picos). Meno impegnativo è il PRPNPE23, un sentiero di 5,5 km che dal Teleférico de Fuente Dé punta verso nord-ovest, passando sotto le pendici della Peña Vieja per arrivare al passo **Collado de Horcados Rojos**, dove si apre uno spettacolare panorama (anche sul Naranjo de Bulnes). L'escursione ha un dislivello di 500 m e richiede circa quattro ore e mezzo fra andata e ritorno.

Alcune passeggiate più facili seguono i sentieri che partono dai villaggi della valle, come **Brez** (5 km a nord di Camaleño), Mogrovejo (p395) ed Espinama, e si snodano lungo la CA185 e nei suoi immediati dintorni.

Pernottamento e pasti

A Fuente Dé ci sono un campeggio e due alberghi, tra cui un brutto *parador*. Lungo i 23 km della CA185 che collega Potes a Fuente Dé troverete begli agriturismi, *hostales* e

campeggi. Le sistemazioni migliori si trovano a Espinama e Cosgaya, rispettivamente 3,5 km a sud-est di Fuente Dé.

Puente Deva

HOSTAL €

(942 73 66 58; www.hostalpuentedeva.com; Espinama; singole/doppie/triple con prima colazione €36/49/64;) Con le sue 16 camere dal fascino rustico, semplici e ben tenute – quasi tutte con vista sul fiume – il simpatico Puente Deva è un'affidabile sistemazione senza fronzoli. Si trova a breve distanza dalla CA185, 3,5 km a sud-est di Fuente Dé.

★Hotel del Oso

HOTEL €€

(942 73 30 18; www.hoteldeloso.com; Cosgaya; singole €63-71, doppie €78-89; feb-dic;) In attività da molti anni, l'Hotel dell'Orso è costituito da due imponenti edifici in pietra, situati uno di fronte all'altro tra le sponde del Río Deva e la strada. Le camere sono spaziose e molto confortevoli, arredate in stile rustico, con pavimenti in legno e tessuti a motivi floreali. C'è anche una bella piscina. Il **ristorante** (portate principali €15-25, menu €21; 13-15.45 e 20.30-22.30 feb-dic;), uno tra i migliori della zona, si segnala per i piatti di carne di prima qualità, gli stufati e i dolci (la prima colazione, facoltativa, costa €11). L'albergo si trova 13 km a sud-ovest di Potes e 10 km a sud-est di Fuente Dé.

Hotel Rebeco

HOTEL €€

(942 73 66 00; www.hotelrebeco.com; Fuente Dé; doppie €70, con prima colazione/mezza pensione/pensione completa €82/109/137; chiuso gen, variabile;) Molte delle 30 camere di questo invitante lodge in pietra affacciano sulle montagne e 11 sono dotate di soppalchi adatti alle famiglie con bambini. Chi soggiorna qui non potrà fare a meno di ammirare gli arazzi opera della proprietaria, Conchi Cuesta. C'è anche un buon **ristorante** (942 73 66 01; www.hotelrebeco.com; Fuente Dé; portate principali €10-20; 13-22.30 feb-dic;) a prezzi ragionevoli, che in inverno accoglie i clienti con un bel fuoco scoppiettante nel caminetto. La direzione organizza inoltre uscite in fuoristrada nella zona dei Picos de Europa (circa €100, massimo sei persone).

Vicente Campo

CANTABRICO €€

(942 73 66 58; Espinama; portate principali €10-21; 13-17 e 20-23) Lungo la strada che attraversa il cuore del piccolo abitato di Espinama si trova questo ristorante che serve un'onesta cucina cantabrica – molti ingredienti sono forniti dall'allevamento di famiglia. I piatti vanno dall'*estofado de añojo al vino tinto* (stufato di vitello al vino rosso) al *cabrito al horno* (capretto al forno) e alle bistecche alla griglia con salsa al formaggio di Tresviso.

Per/da Fuente Dé

Da luglio a metà settembre la compagnia **Autobuses Palomera** (p395) garantisce una o due corse al giorno tra Potes e Fuente Dé (€2, 30 min). La corsa in taxi da Potes a Fuente Dé costa €25 circa.

© Lonely Planet Publications

Santiago de Compostela e Galizia

Include

Santiago de Compostela 399
Costa da Morte 409
Rías Altas 414
Rías Baixas 425
Ribadavia e la regione vinicola di Ribeiro 440
Ribeira Sacra 441
Lugo 444

Il meglio – Ristoranti

- Quinta de San Amaro (p426)
- O Curro da Parra (p406)
- Abastos 2.0 (p407)
- Adega O Bebedeiro (p417)

Il meglio – Hotel

- Quinta de San Amaro (p426)
- Hotel Herbeira (p421)
- Hotel Costa Vella (p404)
- Casa de Trillo (p413)
- Parador Hostal dos Reis Católicos (p405)

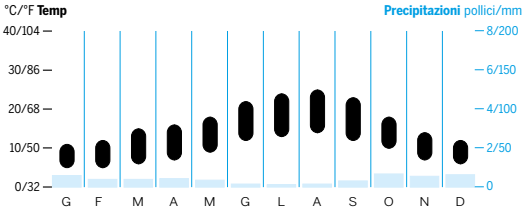
Perché andare

Caratterizzata da una cultura molto particolare e da una propria lingua, la Galizia è la regione dove sorge Santiago de Compostela, meta ogni anno di centinaia di migliaia di pellegrini che percorrono il Camino de Santiago. Si tratta di una delle città più belle e magiche di tutta la Spagna e costituisce un'ottima ragione per raggiungere l'angolo nord-occidentale del paese.

In ogni caso, la Galizia non si identifica solo con Santiago. Infatti i 1200 km della sua linea costiera sono un contorto susseguirsi di maestose *rías* (insenature), scogliere, spiagge, isolette e piccoli porti, dove arriva il pesce migliore della Spagna. L'entroterra è un labirinto di valli e di colline verde intenso, punteggiato da villaggi in pietra, monasteri medievali e antichi vigneti. Viaggiando per la regione incontrerete molti elementi della sua cultura unica: il suono delle cornamuse, i *cruceiros* (croci di pietra intagliata) lungo le strade e i *castros* (villaggi fortificati) degli antenati celtici dei galiziani.

Quando andare

Santiago de Compostela



Giu e set Non c'è la folla dell'alta stagione e nella maggior parte dei casi il tempo è buono.

Lug e agosto Questi sono i mesi più soleggiati dell'anno.

24 lug A Santiago de Compostela, spettacolari fuochi d'artificio danno inizio al Día de Santiago.

Il meglio di Santiago de Compostela e della Galizia

1 Santiago de Compostela (p399) La storia e l'atmosfera di una città magnifica e affascinante.

2 Costa da Morte (p409) I promontori e i fari situati a nord di Cabo Fisterra, estrema punta occidentale della Spagna.

3 Pesce e vino (p436) Un pasto a base di pesce o polpo fresco, accompagnati da un prestigioso vino galiziano, lungo la costa.

4 Spiagge (p412) Rinfrescarsi nelle fredde acque che lambiscono spiagge magnifiche e magari fare anche surf a Praia de Nemiña.

5 Le scogliere e i promontori delle Rías Altas (p421) Una sosta sulle scogliere più alte d'Europa alla Garita de Herbeira.

6 Illas Cíes (p434) In barca a vela verso le spiagge intatte e i sentieri di queste isole spettacolari.

7 Ribeira Sacra (p441) Un itinerario tra i vigneti, i boschi e i canyon della 'Riva Santa'.

Storia

Le prime tracce di presenza umana in Galizia risalgono alla preistoria, come testimoniano i numerosi dolmen (tombe megalitiche). Nell'Età del Ferro la regione era abitata da popolazioni che vivevano nei *castros* (villaggi formati da capanne circolari di pietra). Molte di queste antiche strutture sono state riportate alla luce dagli archeologi e si possono visitare. È convinzione comune che i popoli dei *castros* fossero celti. I romani portarono la pace nella regione nel I secolo a.C., fondando varie città tra cui Lucus Augusti (Lugo).

Nel 409 d.C. la tribù germanica degli Svevi si insediò in Galizia, fondando l'omonimo regno che durò, quanto meno di nome, fino al 1834. In epoca medievale, la Galizia fu assorbita dai regni di León prima e di Castiglia poi, fatta eccezione per due brevi periodi di indipendenza nel X e nell'XI secolo, durante i quali il legame con il Portogallo del nord fu particolarmente stretto.

Il ritrovamento della presunta tomba di san Giacomo apostolo, intorno all'820, nella località che sarebbe diventata Santiago de Compostela, divenne un simbolo della Reconquista cristiana della Spagna, e pellegrini da tutta Europa cominciarono a intraprendere il viaggio a piedi fino a Santiago, che si sviluppò come centro nevralgico della cristianità.

I primi segni del Rexurdimento, così come è chiamato il risveglio della coscienza nazionale galiziana, risalgono alla fine dell'Ottocento. Nel corso del XIX e XX secolo, centinaia di migliaia di galiziani in miseria lasciarono la regione per farsi una nuova vita in America Latina.

La situazione è migliorata dopo il ritorno della democrazia, negli anni '70, e oggi la Galizia è una regione di grande importanza in campo agricolo, dell'industria ittica e cantieristica, con un numero di porti maggiore rispetto a qualsiasi altra zona dell'Unione Europea.

SANTIAGO DE COMPOSTELA

POP. 79.800

La tappa finale dell'epico pellegrinaggio lungo il Camino de Santiago è una città unica, permeata dell'aura di secoli di storia. Il passato continua a vivere nelle vie coperte da archi e portici e nei magnifici edifici in pietra, di cui la famosa cattedrale è il più bello e imponente.

Ogni anno, circa 300.000 pellegrini arrivano qui al termine del Camino de Santiago, e a loro vanno aggiunti migliaia di altri visitatori, che infondono alla città un'atmosfera internazionale. Santiago è anche il capoluogo della regione autonoma della Galizia, caratterizzata da un'identità molto forte, un luogo in cui le cornamuse risuonano tra le piazze e gli innumerevoli bar e ristoranti propongono piatti raffinati a base di pesce e vino locale.

Non è difficile restare ammaliati da questa città. La sua bellezza non è scalfita neanche dalla pioggia; anzi, ne risulta persino valorizzata, con le vie di pietra che scintillano bagnate dall'acqua.

Sebbene i mesi più affollati siano luglio e agosto, Santiago ha un'atmosfera vivace e coinvolgente anche in primavera e all'inizio dell'autunno. Maggio, giugno e settembre sono i mesi più adatti per evitare la ressa e ammirare la città nella sua veste migliore.

Storia

Secondo la tradizione cristiana, l'apostolo Giacomo (in spagnolo, Santiago) portò la sua predicazione nella Spagna settentrionale, per poi tornare in Palestina dove subì il martirio. In seguito, una barca riportò le sue spoglie in Galizia perché vi venissero sepolte. A quanto si dice, il suo sepolcro venne riscoperto verso l'820 dall'eremita Pelayo che si era fatto guidare nel proprio cammino da una stella (da cui il nome 'Compostela', derivato dal latino *campus stellae*, 'campo di stelle'). Il re delle Asturie Alfonso II fece erigere una chiesa per proteggere queste reliquie, i pellegrini cominciarono ad arrivare in numero sempre maggiore e verso l'890 Alfonso III sostituì la prima chiesa con un edificio più grande in stile preromanico. Nell'XI secolo il Camino de Santiago era già percorso da pellegrini provenienti da tutta Europa, che portavano ingenti somme di denaro nelle casse cittadine. La costruzione della cattedrale che si può vedere oggi iniziò nel 1075; 25 anni dopo, nel 1100, il vescovo Diego Xelmírez ottenne per Santiago lo status di diocesi e nel corso del XII secolo arricchì la città di molte altre chiese. Purtroppo, nel corso dei secoli successivi le lotte tra fazioni rivali della nobiltà locale fecero a poco a poco decadere la città.

Santiago ha ricominciato a prosperare all'inizio degli anni '80 del secolo scorso, dopo essere diventata capoluogo della regione autonoma della Galizia ed essere riscoperta come meta turistica e di pellegrinaggio.

Santiago de Compostela

Che cosa vedere

La magnifica cattedrale e la Praza do Obradoiro costituiscono il punto di partenza più ovvio per una visita a Santiago. Come tutte le altre attrattive turistiche, si trovano all'interno della Città Vecchia, uno spazio dalla pianta più o meno ovale delimitato dalle mura medievali. Le suggestive strade lastricate in pietra, sulle quali si affacciano caffè, bar e ristoranti, sono molto invitanti.

Praza de Galicia segna il confine tra la Città Vecchia e l'Ensanche ('Ampliamento'), la moderna zona residenziale e commerciale che si estende pochi passi più a sud.

★Catedral de Santiago de Compostela

CATTEDRALE

(http://catedraldesantiago.es; Praza do Obradoiro; 7-20.30) Unanimemente considerata il cuore di Santiago, questa solenne cattedrale domina il centro cittadino con il suo splendido turbinio di guglie e sculture. È stata costruita nel corso di diversi secoli e deve il suo fascino proprio alla fusione tra l'originale struttura romanica (1075-1211) e i successivi interventi gotici e barocchi. La tomba del santo, situata sotto l'altare, è l'inevitabile polo d'attrazione per tutti i visitatori. Dal punto di vista architettonico, il motivo di maggiore in-

Santiago de Compostela

Da non perdere

1 Catedral de Santiago de Compostela ... B3
2 Hostal dos Reis Católicos ... A2
3 Museo da Catedral ... B3
4 Museo das Peregrinacións e de Santiago ... B3
5 Praza do Obradoiro ... A3

Che cosa vedere

6 Casa do Cabido ... B3
7 Colexio de Fonseca ... B3
8 Colexio de San Xerome ... B3
9 Fuente de los Caballos ... B3
10 Mosteiro de San Martiño Pinario ... B2
11 Mosteiro de San Paio de Antealtares ... B3
12 Museo de Arte Sacra ... C3
13 Museo do Pobo Galego ... D1
14 Parque de San Domingos de Bonaval ... D1
15 Pazo de Raxoi ... A3
16 Praza da Inmaculada ... B2
17 Praza da Quintana ... B3
18 Praza das Praterías ... B3
19 Praza de Fonseca ... B3
20 Puerta Santa ... B3

Pernottamento

21 Altaïr Hotel ... C1
22 Hostal Suso ... B4
23 Hotel Costa Vella ... B1
24 Hotel Pazo de Altamira ... C3
25 Last Stamp ... C3
26 Moure Hotel ... C1
27 O Xardín de Julia ... D3
Parador Hostal dos Reis Católicos ... (v. 2)
28 San Francisco Hotel Monumento ... B1

Pasti

29 Abastos 2.0 ... C3
Café de Altamira ... (v. 24)
Café-Jardin Costa Vella ... (v. 23)
30 Cocina María ... C3
31 La Bodeguilla de San Roque ... C1
32 La Flor ... D2
33 María Castaña ... B4
Mariscomanía ... (v. 34)
34 Mercado de Abastos ... C3
35 O Curro da Parra ... C2
36 O Filandón ... B2

Locali e vita notturna

37 Pub Atlántico ... B2

Divertimenti

38 Casa das Crechas ... C2

teresse è rappresentato dal Pórtico de la Gloria, situato poco oltre il portale occidentale e ornato da 200 splendide sculture romaniche.

Nei secoli la cattedrale ha subito vari danni a causa dell'umidità, di infiltrazioni d'acqua e di assestamenti strutturali. Per via dei restauri attualmente in corso, è probabile che al momento della vostra visita troverete gran parte della facciata su Praza do Obradoiro nascosta da impalcature. Il restauro del Pórtico de la Gloria è stato ultimato nel 2018. Il resto dei lavori dovrebbe proseguire fino al 2020.

La cattedrale presenta la tradizionale pianta a croce latina a tre navate, separate da maestose arcate romaniche. La sontuosa facciata barocca rivolta su Praza do Obradoiro risale invece al XVIII secolo e fu eretta in sostituzione di quella originale romanica che il tempo aveva danneggiato. L'unica facciata a conservare la struttura romanica originale è quella meridionale situata in Praza das Praterías, che oggi funge da ingresso principale per i visitatori.

L'incomparabile **Pórtico de la Gloria** (in galiziano, Porta da Gloria) sorge subito all'interno della facciata occidentale. Presenta 200 sculture romaniche opera del Maestro Mateo, l'artista che si occupò dei lavori della cattedrale verso la fine del XII secolo. Queste statue ritraggono in grandezza naturale e con dovizia di particolari le principali figure bibliche. Nel lato settentrionale sono raffigurati profeti e personaggi dell'Antico Testamento, mentre in quello meridionale ci sono i 12 apostoli e altre figure dei Vangeli, infine nell'arco centrale la gloria e la risurrezione.

L'archivolto centrale è dominato da Cristo risorto in trono circondato dai quattro evangelisti e da angeli e simboli della passione. In un arco sovrastante si trovano i 24 vegliardi che nell'Apocalisse siedono intorno al trono celeste. Sotto i piedi di Cristo c'è Santiago e sotto di lui Ercole, che tiene aperte le fauci di due leoni. La tradizione vuole che i fedeli recitino una breve preghiera ponendo le dita di una mano nei cinque fori sopra la testa

DINTORNI DELLA CATTEDRALE

Le magnifiche piazze situate intorno alla cattedrale sono ideali per fare una piacevole passeggiata.

La grande piazza situata di fronte al lato occidentale della cattedrale deve il suo nome, **Praza do Obradoiro** (Piazza degli Operai), agli scalpellini che vi lavorarono durante la costruzione dell'edificio. Chiusa al traffico e priva di caffè, è pervasa da un'atmosfera davvero magica.

Sull'estremità settentrionale della *praza* sorge il rinascimentale **Hostal dos Reis Católicos** (981 58 22 00; www.parador.es; interi/bambini €3/gratuito, lun ingresso libero; 12-14 e 16-19 dom-ven), fatto costruire all'inizio del XVI secolo dai re cattolici Isabella e Ferdinando come rifugio per i pellegrini. Oggi è stato trasformato in un *parador* (lussuoso albergo di proprietà statale) che si rivolge a una clientela facoltosa. Tuttavia i quattro cortili e alcuni altri spazi sono aperti al pubblico e possono essere visitati con l'ausilio di un eccellente opuscolo e di 40 pannelli illustrativi.

Il lato occidentale della *praza* è occupato dall'elegante **Pazo de Raxoi**, un edificio settecentesco che oggi ospita il municipio. Nell'estremità meridionale sorge il **Colegio de San Xerome** (orario variabile lun-ven), un'ex scuola per giovani poveri, diventata in seguito rettorato dell'Università di Santiago. L'edificio attuale risale al XVII secolo, mentre il quattrocentesco portale romanico-gotico proviene dal palazzo che ospitava in precedenza il collegio.

A sud della cattedrale, vale la pena di fare una sosta in uno dei numerosi caffè di **Praza de Fonseca** e di visitare il **Colexio de Fonseca** (chiostro 9-21 lun-ven, mostre 11-14 e 17-20.30 mar-sab, 11-14 dom), che presenta un magnifico cortile rinascimentale. Un tempo sede dell'Università di Santiago (fondata nel 1495), oggi in questo edificio si trova la biblioteca universitaria. La cappella gotica e il Salón Artesonado, situati sui due lati dell'ingresso, ospitano mostre temporanee d'arte.

Praza das Praterías (Piazza degli Argentieri) è caratterizzata dall'elegante e fotogenica **Fuente de los Caballos** (Fontana dei Cavalli) del 1825. Sulla sommità della scalinata è possibile ammirare la facciata meridionale della cattedrale. Una curiosità: la barocca **Casa do Cabido** (10-14 e 17-20 sab, 11-14 dom), situata sul lato inferiore della piazza, è in realtà una facciata profonda appena 3 m, eretta nel 1750 per abbellire la piazza.

L'ampia **Praza da Quintana** si apre nel lato orientale della cattedrale, la cui **Puerta Santa**, che si affaccia sulla piazza, viene aperta solo in occasione degli Anni Santi (il prossimo sarà nel 2021). È fiancheggiata da 24 sculture romaniche raffiguranti figure bibliche, che facevano parte del coro originale della chiesa; furono realizzate da Maestro Mateo e dai suoi aiutanti alla fine del XII secolo.

Il lato orientale della piazza è delimitato dal lungo e spoglio muro del **Mosteiro de San Paio de Antealtares**, fondato nel IX secolo per ospitare i monaci addetti alle reliquie di Santiago (oggi è un convento). Nel **Museo de Arte Sacra** (Vía Sacra 5; €1,50; 10.30-13.30 e 16-19 lun-sab, 16-19 dom), accessibile dalla chiesa del convento in cima alla scalinata, si trova l'altare che in passato era collocato sopra le reliquie del santo.

Antistante il lato settentrionale della cattedrale, **Praza da Inmaculada** è il punto da cui i pellegrini che hanno percorso il Camino vedono per la prima volta la chiesa. Di fronte incombe l'austero e barocco **Mosteiro de San Martiño Pinario**, che oggi è un seminario.

di Ercole (fori creati dai milioni di pellegrini che hanno ripetuto questo gesto nel corso dei secoli). Nel lato opposto del pilastro centrale è raffigurato Maestro Mateo. Nei secoli passati, la tradizione voleva che i visitatori battessero la testa contro la sua figura per acquisire un barlume del suo genio. Questo fatto spiega perché il naso del maestro appare decisamente piatto. Oggi sia lui sia Ercole sono protetti da barriere metalliche erette già prima dell'inizio dei lavori di restauro del Pórtico nel 2013.

Per quanto riguarda il luminoso sorriso che compare sul volto del profeta Daniele, si dice che sia dovuto all'abito attillato della regina Esther situata di fronte a lui. Secondo la tradizione popolare, i seni della regina scolpiti nella pietra erano un tempo molto più

prosperosi. Quando un vescovo li fece ridurre ritenendoli scandalosi, la gente del posto replicò creando la *tetilla*, il famoso formaggio galiziano a forma di mammella.

Verso l'estremità orientale della cattedrale, nel punto in cui il transetto interseca la navata centrale, si trova l'elaboratissimo **Altar Mayor** (Altare Maggiore) in stile churrigueresco. Dal lato destro dell'ambulacro, che gira intorno all'Altar Mayor, parte una piccola scala che conduce alla statua di Santiago che veglia sulla cattedrale fin dalla sua consacrazione nel 1211. I fedeli fanno la fila per toccarla o baciarla. Una volta arrivati nel lato sinistro, scendete alcuni gradini per accedere alla **Cripta Apostólica**, dove sono conservate, in un grande scrigno d'argento del XIX secolo, quelle che si ritengono essere le spoglie di Santiago. Alle spalle dell'Altar Mayor è posta la **Puerta Santa**, che si affaccia su Praza da Quintana e i cui battenti vengono aperti in occasione degli Anni Santi (il prossimo sarà nel 2021).

Ogni giorno alle 12 e alle 19.30 all'Altar Mayor viene celebrata una messa speciale per i pellegrini. Le altre funzioni si tengono in genere alle 10 e alle 18 il sabato e la domenica e anche alle 13.15 la domenica. Tenete presente che durante la messa le visite turistiche sono mal tollerate.

I lavori di restauro nella parte orientale della cattedrale possono comportare alcune restrizioni all'accesso alla statua di Santiago e alla Cripta Apostólica, nonché alla frequenza delle messe e al numero delle persone presenti alle celebrazioni. Questo almeno fino al 2020.

Se desiderate ammirare un'indimenticabile veduta dall'alto dell'interno della cattedrale e un panorama mozzafiato sulla città, vi consigliamo di partecipare a uno dei tour sul tetto dell'edificio.

★Museo da Catedral MUSEO

(Colección Permanente; http://catedraldesantiago.es; Praza do Obradoiro; interi/ridotti/bambini €6/4/gratuito; 9-20 apr-ott, 10-20 nov-marzo) Distribuito su ben quattro piani, il Museo della Cattedrale comprende il grande chiostro cinquecentesco in stile gotico-plateresco. All'interno di questo edificio si trovano anche una sezione dell'originale coro in pietra di Maestro Mateo (distrutto nel 1604, ma riassemblato nel 1999), un'affascinante collezione di opere d'arte sacra (compresi i *botafumeiros* – i famosi incensieri giganti della cattedrale – collocati nella biblioteca del secondo piano) e la *sala capitular* ornata da pregevoli arazzi ispirati a disegni di Goya. Dal chiostro è possibile entrare nel Panteón de Reyes, nel quale sono custodite le tombe dei sovrani medievali del regno di León.

★Museo das Peregrinacións e de Santiago MUSEO

(http://museoperegrinacions.xunta.gal; Praza das Praterías; interi/pellegrini e studenti/senior e bambini €2,40/1,20/gratuito; 9.30-20.30 mar-ven, 11-19.30 sab, 10.15-14.45 dom) Il Museo dei Pellegrinaggi e di Santiago illustra in modo vivido, affascinante e approfondito le vicende di Santiago (il santo, la città e il pellegrinaggio) nei secoli. I pannelli illustrativi sono in spagnolo, galiziano e molti anche in inglese. Dalle finestre del terzo piano si possono ammirare splendidi scorci ravvicinati di alcune guglie della cattedrale. La domenica tutto il giorno e il sabato dopo le 14.30 l'ingresso è libero.

Mosteiro de San Martiño Pinario MONASTERO

(http://espacioculturalsmpinario.com; Praza da Inmaculada; interi/studenti, pellegrini e senior €3/2; 10.30-18.30 o più tardi, chiuso 14-16 mag-giu) Questo enorme monastero barocco che domina Praza da Inmaculada è ora un seminario, e le sezioni centrali, tra cui l'imponente chiostro, non sono aperte ai visitatori, ma la sua enorme chiesa, con decorazioni spettacolari, è aperta in quanto parte del museo, che merita una visita (si accede dall'estremità superiore della *plaza*). Il fulcro della chiesa è la pala dell'altare principale, riccamente decorata, con statue di santi, cherubini, fiori, piante e vescovi. Il retrostante coro in noce merita uno sguardo più ravvicinato.

Museo do Pobo Galego MUSEO

(Museo del Popolo Galego; www.museodopobo.gal; Campo de San Domingos de Bonaval; interi/senior e studenti/bambini €3/1/gratuito, dom ingresso libero; 10.30-14 e 16-19.30 mar-sab, 11-14 dom) Questo museo allestito in un ex convento conserva un'interessante esposizione che illustra gli stili di vita galiziani tradizionali ancora presenti in alcune aree rurali. Le mostre sono dedicate alla musica, all'agricoltura, all'architettura, alla pesca e ad altre attività, e tra gli oggetti esposti figurano barche da pesca, cornamuse, costumi tradizionali e antiche presse da stampa. Si accede ai piani superiori tramite una straordinaria scala a chiocciola tripla disegnata da Domingo de Andrade intorno al 1700. Dietro il museo si estende il **Parque de San Domingos de Bonaval** (Campo de San Domingos de Bonaval; 8-

23 apr-set, 8-20 ott-marzo), una deliziosa e tranquilla area dove rifugiarsi per allontanarsi dal caos della città.

Tour

★Tour sul tetto della cattedrale TOUR

(☎881 55 79 45; http://catedraldesantiago.es; interi/ridotti/bambini €12/10/gratuito, biglietto cumulativo con il Museo da Catedral €15/12/gratuito; ⏲tour ogni ora 10-13 e 16-19; 🚻) Per ammirare viste indimenticabili a volo d'uccello dell'interno della cattedrale dai piani superiori e panorami della città dal tetto della cattedrale, partecipate a questo tour che parte dalla reception del centro visitatori (p407). I tour sono molto richiesti, perciò prenotate per tempo; potete rivolgervi alla reception del centro visitatori per le visite nello stesso giorno o sul sito della cattedrale diverse settimane prima. I tour si svolgono in spagnolo, ma alcune guide parlano anche inglese.

Le guide forniscono inoltre notizie e informazioni approfondite sulla storia di Santiago e della cattedrale. Da ottobre a marzo l'ultimo tour parte alle 17.

Feste ed eventi

Fiestas del Apóstol Santiago CULTURA, RELIGIONE

(⏲lug) Questa manifestazione in programma a cavallo del Día de Santiago (25 luglio) è considerata la festa 'nazionale' della Galizia e comprende due settimane di musica, sfilate e celebrazioni che culminano la sera del 24 luglio con i Fuegos del Apóstol, in Praza do Obradoiro, un magnifico spettacolo pirotecnico, che prevede anche l'uso di laser.

Pernottamento

Dagli ostelli per pellegrini e backpacker fino ai lussuosi alberghi in dimore storiche, passando per eleganti boutique hotel, Santiago de Compostela dispone di centinaia di strutture ricettive in grado di soddisfare tutti i gusti e per tutte le tasche. Nonostante questa varietà e quantità, tenete però presente che i posti più economici e quelli situati in posizione centrale possono essere al completo con molto anticipo nei mesi estivi, soprattutto in luglio e agosto.

★Hostal Suso HOSTAL €

(☎981 58 66 11; www.hostalsuso.com; Rúa do Vilar 65; camere €48-65; ❄@📶) Situata sopra un comodo caffè (che serve prime colazioni dall'eccellente rapporto qualità-prezzo), questa accogliente struttura a gestione familiare con 14 camere è stata completamente rinnovata nel 2016 e ora vanta camere pulitissime, progettate con cura e nei colori del grigio e del bianco, con bagni moderni e letti solidi. Il rapporto qualità-prezzo è molto buono. Inoltre, tutto è accuratamente insonorizzato: la via su cui si affaccia è chiusa al traffico, perciò in estate potrete dormire con le finestre aperte.

O Xardín de Julia HOTEL €

(☎626 004591; www.oxardindejulia.com; Rúa da Virxe da Cerca 20; camere €45-90; ⏲chiuso gen e feb; ❄📶) Aperto nel 2016, il 'Giardino di Julia' è una graziosa piccola struttura con solo 10 camere ai margini della Città Vecchia. Tutto è luminoso, in uno stile dalle linee pulite, con numerosi tocchi in legno e pietra ma senza fronzoli. La ciliegina sulla torta è rappresentata dal delizioso giardino, anch'esso piccolo, dominato da una camelia, su cui si affacciano le *galerías* (balconi chiusi da vetrate) di alcune camere.

Last Stamp OSTELLO €

(El Último Sello; ☎981 56 35 25; www.thelaststamp.es; Rúa Preguntoiro 10; letti in camerata €15-20; ⏲chiuso fine dic-fine feb; @📶) Questo ostello si trova in una casa di tre secoli fa, appositamente ristrutturata, di cinque piani (con ascensore) nel cuore della Città Vecchia. Le camerate dall'intelligente design modulare – alcune delle quali si affacciano sulla cattedrale – hanno solidi letti a castello, materassi comodi e lampade da lettura individuali. I bagni e le cucine sono grandi e tenuti con cura e le pareti sono decorate con gradevoli murales ispirati al Camino de Santiago.

★Hotel Costa Vella BOUTIQUE HOTEL €€

(☎981 56 95 30; www.costavella.com; Rúa da Porta da Pena 17; singole €50-60, doppie €55-97; ❄@📶) Le camere tranquille e arredate con cura (alcune delle quali dotate delle tipiche *galerías*), la calorosa accoglienza, la direzione e il personale estremamente disponibili, nonché il grazioso caffè con giardino (p405) fanno di questo albergo a gestione familiare un'eccellente soluzione di pernottamento. Si trova in un'antica casa di pietra ad appena 400 m dalla cattedrale, raggiungibile comodamente a piedi. La prima colazione (€6) è sostanziosa.

★Altaïr Hotel BOUTIQUE HOTEL €€

(☎981 554 712; http://altairhotel.net; Rúa dos Loureiros 12; singole €60-85, doppie €75-120; ⏲chiu-

so gen; ❄🛜) L'Altaïr accosta una struttura tradizionale dai muri in pietra e i pavimenti in quercia ad alcuni elementi di design contemporaneo e a un ampio uso di tessuti anche per l'arredamento. La prima colazione (€8,50) è un'esperienza da gourmet e le variopinte tele di Carlos Sansegundo appese nell'area bar dove viene servita costituiscono un tocco di classe. Da alcune camere si ammira uno splendido panorama sulla città.

★Moure Hotel HOTEL DI DESIGN €€
(✆981 58 36 37; www.mourehotel.com; Rúa dos Loureiros 6; doppie con prima colazione €65-110; ⏲chiuso gen; ❄@🛜) Ineccepibile ristrutturazione di un edificio del XIX secolo, il Moure Hotel sarà sicuramente apprezzato da chi ama il design contemporaneo. Si tratta di una sistemazione confortevole, accogliente e pratica, con bagni spaziosi e letti di buona qualità, nonché arredamento dall'elegante stile minimalista nei toni del grigio e del bianco illuminati da qualche tocco di verde acido e parti di muro in pietra a vista. L'ottima prima colazione è inclusa nel prezzo.

Hotel Pazo de Altamira BOUTIQUE HOTEL €€
(✆981 55 85 42; www.pazodealtamira.com; Rúa Altamira 18; camere €70-120; ⏲chiuso gen e feb; ❄@🛜🐾) Questo boutique hotel, all'interno di un'antica residenza signorile situata a pochi passi dall'animato Mercado de Abastos, dispone di 16 incantevoli e luminose camere bianche (le superior con *galerías*) dotate di pavimenti in legno, letti comodi e bagni di marmo. La prima colazione costa da €10 a €12. Il personale alla reception è disponibile a fornire consigli sulla città e all'interno dell'albergo troverete anche l'ottimo **Café de Altamira** (Rúa das Ameas 9; prima colazione €9-18, menu a pranzo lun-ven €14; ⏲13.30-15.45 e 20.30-23.15, chiuso dom sera e mer nov-marzo; 🛜).

★Parador Hostal dos Reis Católicos HOTEL STORICO €€€
(✆981 58 22 00; www.parador.es; Praza do Obradoiro 1; singole €146-226, doppie €167-392 con prima colazione; P❄@🛜) Inaugurato nel 1509 come foresteria per pellegrini a due passi dalla cattedrale, questo sontuoso *parador* si autodefinisce l'albergo più antico del mondo e occupa un magnifico edificio che è esso stesso una delle principali attrattive turistiche di Santiago. Tutte le camere, comprese le standard, hanno un'atmosfera regale, sebbene un po' antiquata, con pavimenti in legno, quadri d'epoca e ampi bagni con vasca e grandi box doccia in vetro. Alcune hanno anche letti a baldacchino.

★San Francisco Hotel Monumento HOTEL STORICO €€€
(✆981 58 16 34; www.sanfranciscohm.com; Campillo San Francisco 3; singole €110-138, doppie €154-334 con prima colazione; P❄@🛜🛁) I tre chiostri, i corridoi fiocamente illuminati e gli stipiti in pietra delle porte rimandano all'epoca in cui questo edificio (quasi tutto del XVIII secolo) era un monastero francescano. Al contrario, le camere sono ampie e caratterizzate da un comfort contemporaneo in stile minimalista. Ci sono anche una piscina coperta, un giardino con un vasto prato, un caffè, un ristorante in stile refettorio di monastero e ampie zone comuni. Nelle tariffe è compreso il parcheggio.

Pasti

Il centro di Santiago è pieno di ristoranti e offre scelte raccomandabili per quasi tutti i gusti e i portafogli, dagli economici locali con *menú del día* (v. www.santiagomenus.es) a ristoranti gourmet fusion. L'affollata Rúa do Franco è delimitata quasi dall'inizio alla fine di ristoranti e bar, ma locali più allettanti e insoliti vanno cercati altrove.

Non andatevene senza aver prima assaggiato la celebre *tarta de Santiago* alle mandorle.

★Café-Jardin Costa Vella CAFFÈ €
(www.costavella.com; Rúa da Porta da Pena 17; prima colazione €2,70-4,50; ⏲8-23; 🛜) Il caffè con giardino dell'Hotel Costa Vella (p404) è un posto veramente delizioso sia all'ora della prima colazione (o per un drink nel resto della giornata), anche grazie alla presenza di una fontana, statue, fiori e alberi da frutta. Se poi

GALEGO

La maggior parte dei galiziani parla spagnolo (castigliano) e la lingua galiziana (*galego* o, in castigliano, *gallego*). Si tratta di un idioma più simile al portoghese (che si è sviluppato fuori dalla Galizia nel tardo Medioevo) e un po' meno al castigliano. Per i toponimi abbiamo scelto la grafia che con maggiore probabilità incontrerete durante il vostro viaggio, il che significa solitamente la versione in galiziano.

– come succede spesso a Santiago – inizia a piovere, potete sempre rifugiarvi nel padiglione in vetro o nella *galería*.

★Mercado de Abastos
MERCATO €

(www.mercadodeabastosdesantiago.com; Rúa das Ameas 5-8; 8-15 lun-sab) Il mercato alimentare di Santiago è un posto davvero affascinante, sempre animato, pulitissimo e con un vasto assortimento di prodotti freschi provenienti sia dal mare sia dall'entroterra, che fanno bella mostra di sé su oltre 300 bancarelle. Si tratta del posto ideale in cui acquistare il formaggio *tetilla*, salumi, salsicce, frutta o *empanadas* per un picnic. In alternativa scegliete piatti takeaway da **Cocina María** (Posto C61, Mercado de Abastos; piatti €1,30-14; 9.30-15 lun-sab).

Numerosi bar e caffè si affacciano lungo le vie esterne al mercato e ve ne sono molti altri all'interno, tra cui un wine bar nel corridoio centrale. Potete acquistare carne o molluschi (ma non pesce o polpo) di vostra scelta e farveli cucinare sul momento per €5 a persona dal popolarissimo **Mariscomanía** (Posto 81, Mercado de Abastos; 9-15 mar-sab). La parte orientale del mercato è riservata alle bancarelle degli abitanti del posto, che vendono i prodotti dei loro orti.

La Flor
FUSION €

(Rúa das Casas Reais 25; piatti €7-10; 12-0.30 lun-sab, 16-24 dom, cucina 13.30-15.30 e 20-23.30;) La Flor non è solo un vivace locale alla moda, ideale per sorseggiare un drink (con tapas gratuite) e ascoltare buona musica. Infatti c'è anche un menu molto eclettico, che propone una vasta scelta di piatti insoliti e non troppo sostanziosi, dalle *fajitas* di pollo all'insalata di rucola con formaggio caprino fino al pane pita ripieno di bastoncini di verdure e salsa wasabi, che potrete gustare in un elegante ambiente caratterizzato da quadri, oggetti d'arte e splendidi lampadari.

O Filandón
TAPAS, RACIONES €

(Rúa Acibechería 6; medias raciones €10-12; 13-16 e 20-1, fino alle 2 ven e sab) Nel bar-cantina situato dietro il banco del negozio di formaggi vi verranno serviti insieme alle bevande abbondanti *pinchos* (tapas) gratuiti e potrete ordinare *empanadas* o prosciutto, salsicce, carni affumicate, formaggi, peperoni e acciughe. Sulle pareti sono appesi bigliettini con aforismi e saluti lasciati dai clienti, mentre il fuoco di un caminetto scalda le gelide sere invernali.

★O Curro da Parra
GALIZIANO, FUSION €€

(www.ocurrodaparra.com; Rúa do Curro da Parra 7; portate principali €15-23, antipasti e medias raciones €5-15; 13.30-15.30 e 20.30-23.30 mar-dom;) Il sempre affollato O Curro da Parra propone un'ampia scelta di piatti sapientemente preparati con prodotti provenienti dal mercato e diversi ogni settimana, che potrete gustare nella piccola e graziosa sala da pranzo dai muri in pietra o nello stretto bar 'tapas e vino' del piano inferiore. Tut-

TOP FIVE – ESPERIENZE GASTRONOMICHE

Mercado de Abastos (p406) L'affascinante mercato alimentare di Santiago de Compostela è ricco di ottimi prodotti, a dimostrazione della generosità del mare e della campagna delle Galizia. Inoltre qui troverete vivaci ristoranti e bar.

Albariño e pesce a Cambados (p425) Il vino bianco più famoso della Galizia costituisce l'abbinamento perfetto per un piatto misto di capesante, cozze o pesce appena pescato serviti nelle taverne della capitale dell'Albariño, Cambados.

Pulpo á feira (p418) Piatto simbolo della Galizia: tenere fettine di tentacoli di polpo cotte con paprica e olio d'oliva e servite con un contorno di *cachelos* (patate bollite). Delizioso alla Pulpeira de Melide di A Coruña e ottimo quasi ovunque.

Tapas a Lugo (p445) Le zone delle tapas di A Coruña, Ourense e Pontevedra sono tutte di pari livello, ma Lugo vince il nostro premio per l'animata atmosfera, per la presenza di bar praticamente a ogni numero civico e per l'offerta di due tapas gratuite per ogni drink ordinato.

Pesce e crostacei ad A Guarda (p436) Il fronte porto di questo piccolo porticciolo di pescatori sulla punta sud-occidentale della Galizia è delimitato da ristoranti che servono il pescato locale per la gioia dei clienti. Passeggiate e scegliete il locale che preferite.

to è delizioso: le proposte tipiche e più apprezzate sono il nasello con cardi e fagioli verdi o il filetto di manzo con funghi shiitake. La 'cheesecake 2010' resta il dessert preferito dall'apertura del locale.

A pranzo nei giorni feriali viene proposto un eccellente *menú mercado* da €13. Nelle affollate serate estive ci sono due turni per cena: alle 20.30 e alle 22.30.

★Abastos 2.0 GALIZIANO €€
(✆654 015937; www.abastoscompostela.com; Rúa das Ameas; piatti €6-13, menu a partire da €30; ⏲12-15.30 e 20.30-23 lun-sab) Situato accanto al Mercado de Abastos, questo locale originalissimo e molto frequentato propone un menu sempre diverso e legato ai prodotti disponibili sui banchi del mercato, con una particolare attenzione al pesce. All'interno c'è un unico grande tavolo da 12 posti, dove viene servito un menu che cambia giornalmente con tariffe a partire da €30: si consiglia vivamente di prenotare! All'esterno sono allestiti alcuni tavoli (non prenotabili) dove vengono serviti piatti singoli di medie dimensioni. Tutto è squisito.

María Castaña GALIZIANO €€
(Rúa da Raiña 19; raciones €6-22; ⏲12-15.30 e 19.30-23.30) Un'affidabile scelta in centro con numerose varietà di pesce, taglieri di prosciutto o formaggio, insalate, piatti di uova strapazzate e alcuni proposte di carne. Il *pulpo á feira* è il top. C'è una lunga area bar e, più all'interno, due stanze dalle pareti in pietra con tavoli.

La Bodeguilla de San Roque SPAGNOLO €€
(✆981 56 43 79; www.labodeguilla.gal; Rúa de San Roque 13; raciones e portate principali €5-18; ⏲9-12.30 lun-ven, 10.30-16 e 19-0.30 sab e dom) Delizioso ristorante-enoteca a due piani, subito a nord-est della Città Vecchia, la Bodeguilla serve una varietà eclettica di piatti appetitosi, dalle insalate vegetariane alle casseruole di gamberi, funghi selvatici e alghe, lombo di manzo alla galiziana al porto oppure taglieri di formaggi e salumi.

Locali e divertimenti

Nelle calde serate estive ogni angolo della Città Vecchia è affollato di gente che gusta in totale relax invitanti tapas sorseggiando un drink. La zona con i bar più animati si trova a est della cattedrale. La folta popolazione studentesca di Santiago entra in scena verso mezzanotte nelle serate comprese tra il giovedì e il sabato. Nelle ore successive la movida si sposta nelle discoteche di Rúas da República Arxentina e Nova de Abaixo, nell'Ensanche.

PORTATEVI L'OMBRELLO

Interessata da un perenne susseguirsi di fronti temporaleschi atlantici, la Galizia riceve precipitazioni due volte superiori alla media nazionale. La lingua galiziana ha oltre 100 parole per descrivere i vari tipi di pioggia: dalla *babuxa* (pioggerellina fastidiosa) alla *xistra* (una precipitazione più intensa), sino alla *treboada* (forte temporale). Il periodo meno piovoso va da giugno ad agosto. Se avete dimenticato l'ombrello a casa, non preoccupatevi, perché ogni città galiziana ha almeno una *paragüería* (negozio che vende ombrelli).

Pub Atlántico BAR
(✆981 57 21 52; Rúa da Fonte de San Miguel 9; ⏲17.30-3, orario ridotto in inverno) Questo vivace bar disposto su due piani richiama una clientela di ventenni e trentenni cultori di arte e musica grazie a ottimi Gin Tonic e a un'eccellente colonna sonora, che spazia dal cajun all'indie spagnolo.

★Casa das Crechas MUSICA LIVE
(www.facebook.com/casadascrechas; Vía Sacra 3; ⏲18-3; 🛜) Non esiste posto migliore per ascoltare musica live celtica e di altro genere. Dirigetevi all'affollatissimo bar al piano inferiore verso le 22.30 dove, quasi tutti i mercoledì, da settembre a metà giugno, vengono organizzati eccellenti concerti di musica folk galiziana eseguita dalla Banda das Crechas (ingresso €1). Di solito, un paio di sere a settimana, propone anche jazz, folk o flamenco dal vivo, mentre i DJ si esibiscono il venerdì e il sabato.

Informazioni

Centro de Receptión de Visitantes (✆881 55 79 45; http://catedraldesantiago.es; Praza do Obradoiro; ⏲9-20 apr-ott, 10-20 nov-marzo) In questo centro visitatori è possibile acquistare i biglietti per il Museo da Catedral e i tour sul tetto della cattedrale, che partono sempre da qui.

Centro Internacional de Acogida al Peregrino (Ufficio Accoglienza Pellegrini; ✆981 56 88 46; http://oficinadelperegrino.com; Rúa das Carretas 33; ⏲8-20 Pasqua-ott, 10-19 nov-Pasqua) Chi abbia percorso almeno gli ultimi 100 km del

Camino de Santiago a piedi o a cavallo o gli ultimi 200 km in bicicletta e lo abbia fatto per motivi religiosi (o simili), può farsi rilasciare in questo centro il certificato 'La Compostela'. Il sito web fornisce un gran numero di informazioni utili per i pellegrini in arrivo a Santiago.

Oficina de Turismo de Galicia (☎881 86 63 97; www.turismo.gal; Praza de Mazarelos 15; ⏲10-17 lun-sab, 10-14.30 dom) Questo centro fornisce informazioni utili sulla Galizia.

Turismo de Santiago (☎981 55 51 29; www.santiagoturismo.com; Rúa do Vilar 63; ⏲9-21 apr-ott, 9-19 lun-ven, 9-14 e 16-19 sab e dom nov-marzo) Efficiente ufficio turistico municipale. Il sito web è una miniera di informazioni in varie lingue.

Per/da Santiago de Compostela

AEREO

L'affollato **Aeroporto Lavacolla** (☎902 404 704; www.aena.es) di Santiago sorge 11 km a est della città. Tra le compagnie aeree che effettuano voli diretti (alcuni operativi solo nel periodo estivo) meritano di essere menzionate almeno le seguenti:

Air Europa (www.aireuropa.com) Ibiza, Minorca, Palma di Maiorca, Siviglia.

Aer Lingus (www.aerlingus.com) Dublino.

EasyJet (www.easyjet.com) Basilea-Mulhouse, Ginevra, Londra (Gatwick), Milano (Malpensa).

Iberia (www.iberia.com) Barcellona, Bilbao, Madrid.

Lufthansa (www.lufthansa.com) Francoforte, Monaco.

Ryanair (www.ryanair.com) Alicante, Barcellona, Francoforte (Hahn), Londra (Stansted), Madrid, Malaga, Milano (Bergamo), Palma di Maiorca, Siviglia, Valencia.

Swiss (www.swiss.com) Zurigo.

Vueling Airlines (www.vueling.com) Alicante, Amsterdam, Barcellona, Bruxelles, Ibiza, Londra (Gatwick), Malaga, Palma di Maiorca, Parigi (Charles de Gaulle), Roma (Fiumicino), Zurigo.

AUTOBUS

La **stazione degli autobus** (☎981 54 24 16; Praza de Camilo Díaz Baliño; 🛜) può essere raggiunta dal centro con una passeggiata di circa 20 minuti in direzione nord-est. I mezzi della compagnia **Monbus** (☎982 29 29 00; www.monbus.es) collegano la città a molte località galiziane, mentre Empresa Freire (www.empresafreire.com) e **ALSA** (☎902 422242; www.alsa.es) gestiscono gli autobus per Lugo; ALSA anche quelli per località situate al di fuori della Galizia.

DESTINAZIONE	TARIFFA (€)	DURATA (H)	FREQUENZA (AL GIORNO)
A Coruña	6	1-1½	13
Cambados	5,60	1½	2
Ferrol	10	1½	5
Fisterra	13	2-3	4
León	30	6	1
Lugo	9-13	1½-2¾	10
Madrid	20-67	8½-10	3
Muxía	8	1½	2
Ourense	12	2	4
Oviedo	30	5¼-6¾	2
Pontevedra	5,85	1-1½	11
Porto (Portogallo)	27-34	4¼	1
Santander	43-50	8-10	2

TRENO

La **stazione ferroviaria** (www.renfe.com; Rúa do Hórreo) può essere raggiunta dalla Città Vecchia in circa 15 minuti a piedi. I treni sono gestiti dalla **Renfe** (☎91 232 03 20; www.renfe.com), che ha una **biglietteria** (Rúa das Carretas 29; ⏲15-19.30 lun, 9.30-14 e 15-19.30 mar-ven, 9.30-14 sab) ai margini della Città Vecchia, oltre a quella nella stazione. Esiste un servizio ad alta velocità per A Coruña e Ourense.

DESTINAZIONE	TARIFFA (€)	DURATA	FREQUENZA (AL GIORNO)
A Coruña	6,10-16	30-40 min	19
Madrid	17-56	5¼ h	2
Ourense	6-20	35-45 min	9
Pontevedra	6,10-7,35	35 min-1 h	15
Vigo	9,25-11	50 min-1½ h	15

Trasporti locali

PER/DALL'AEROPORTO

Empresa Freire (www.empresafreire.com) gestisce autobus (€3, 45 min) per l'aeroporto di Lavacolla, che partono da **Praza de Galicia** ogni 30 minuti dalle 6 alle 24, passando per le stazioni ferroviaria e degli autobus. I mezzi per il ritorno lasciano l'aeroporto ogni 30 minuti dalle 7 all'1. Una corsa in taxi costa circa €21.

AUTOMOBILE

I veicoli privati non possono transitare nella Città Vecchia. I parcheggi sotterranei intorno al suo perimetro in genere applicano tariffe di cir-

ca €16 per 24 ore. I più economici sono l'**Aparcadoiro Xoan XXIII** (Avenida de Xoan XXIII; 24 h €11; 24h) e l'**Aparcadoiro Belvís** (Rúa das Trompas; 24 h €7,50; 24 h) all'aperto. Questi propongono anche abbonamenti settimanali a €30 da giugno a settembre. Molte strutture alberghiere situate nella Città Vecchia offrono ai loro ospiti piccoli sconti per i parcheggi sotterranei.

COSTA DA MORTE

Promontori rocciosi, strette insenature, villaggi di pescatori, scogliere a picco, ampie baie e remote spiagge sabbiose: ecco descritto il fascino un po' cupo della 'Costa della Morte', il punto più occidentale della Spagna continentale, dove abbondano i misteri e le leggende. Considerato tra le zone più suggestive della Galizia, questo tratto di costa isolato e in gran parte incontaminato va da Muros, alla foce del Ría de Muros y Noia, fino a Caión, poco prima di A Coruña. Nell'interno, strette stradine serpeggiano attraverso i boschi tra minuscoli borghi di pietra raccolti intorno ad antiche chiese tra le colline. Le coste infide hanno assistito a numerosi naufragi, mentre il paesaggio idilliaco può trasformarsi rapidamente diventando minaccioso non appena dall'oceano cominciano a salire le nebbie. A quel punto è meglio rifugiarsi in un locale per gustare gli ottimi piatti di pesce accompagnati dal buon vino galiziano.

Fisterra e dintorni

POP. 2800 (FISTERRA)

Il villaggio di pescatori di Fisterra (Finisterre in castigliano) ha un porto pittoresco, splendidi panorami sul Ría de Corcubión e alcune belle spiagge situate a breve distanza. In ogni caso, la maggior parte dei viaggiatori si spinge in questa zona per raggiungere Cabo Fisterra. Questo magnifico promontorio spazzato dal vento rappresenta – per lo meno nell'immaginario popolare – il punto più occidentale della Spagna (in realtà questo titolo spetta a Cabo Touriñán, situato 20 km più a nord) e la conclusione di un'estensione (90 km) del Camino de Santiago.

Fisterra sta diventando una meta turistica sempre più popolare, non solo per i pellegrini del Camino ma per tutti coloro che sono attratti dai luoghi dal fascino un po' misterioso.

Che cosa vedere

★Cabo Fisterra PROMONTORIO

(Cabo Finisterre; P) Il panoramico Cabo Fisterra si trova 3,5 km a sud dall'omonima cittadina. Sulla sua sommità si erge un faro, il Faro de Fisterra. I pellegrini del Camino de Santiago che terminano qui il loro itinerario

CORNAMUSE E VIOLINI

La musica folk della Galizia presenta numerose analogie con le tradizioni celtiche della Bretagna, dell'Irlanda e della Scozia. Il suono della *gaita* (cornamusa), del violino, del *bombo* (un tamburo di grandi dimensioni) e della *zanfona* (uno strumento simile alla fisarmonica) fanno da colonna sonora a un gran numero di eventi.

Un posto dove è quasi inevitabile trovare un suonatore di *gaita* è la viuzza situata tra Praza do Obradoiro e Praza da Inmaculada, a Santiago de Compostela. Se invece volete ascoltare musica suonata da gruppi, l'indirizzo migliore è la Casa das Crechas (p407), anch'essa a Santiago. L'estate è un susseguirsi di festival di musica celtica. Il più importante è il **Festival Ortigueira** (www.festivaldeortigueira.com; lug), una rassegna di quattro giorni in programma verso la metà di luglio a Ortigueira, nelle Rías Altas, che vede protagonisti artisti di diversi paesi di fronte a decine di migliaia di appassionati. Molto raccomandabili sono anche il **Festival Intercéltico do Morrazo** (lug/agosto) a Moaña (Ría de Vigo), che si tiene in un weekend di luglio o di agosto, e la **Festa da Carballeira** (www.festadacarballeira.com; agosto), in programma il primo sabato di agosto a Zas (Costa da Morte).

In Galizia i *gaiteros* migliori sono considerati autentici miti. Se volete entrare in contatto con questa suggestiva ed essenziale componente della cultura galiziana, cercate di assistere a un concerto di Carlos Núñez (anche ottimo polistrumentista), Xosé Manuel Budiño, Susana Seivane o Mercedes Peón. Non vanno poi dimenticati la cantante Uxía, Roi Casal (che suona l'arpa, il violino e la *zanfona*) e gruppi come i Luar Na Lubre e i Milladoiro.

bruciano calzini, magliette e altri capi di vestiario più o meno 'odorosi' sulle rocce situate poco oltre il faro. Molte persone vengono qui ad ammirare il tramonto, ma il posto è magnifico in qualsiasi momento della giornata (tranne in caso di nebbia o temporale). L'ex casa del guardiano del faro è stata trasformata in un confortevole albergo, con un buon caffè-bar e un ristorante.

Uscendo da Fisterra, supererete la **Igrexa de Santa María das Areas**, una chiesa risalente al XII secolo. Dopo altri 600 m, parte un sentiero segnalato come 'Conxunto de San Guillermo' che sale a destra per la collina fino al **Monte de San Guillermo**, un tempo sito di riti della fertilità pagani. Si tratta di un'alternativa più lunga (di 2-3 km) e più impegnativa, ma anche più panoramica, al percorso pedonale per il Capo: sentieri separati sulla parte superiore della collina conducono ai pochi resti dissotterrati di un vecchio eremo, l'**Ermida de San Guillermo** (o Guillerme), e alle **Pedras Santas**, delle rocce dove, fino al XVIII secolo, le coppie senza figli si recavano nella speranza di aumentare le loro possibilità di concepimento.

Una corsa in taxi dalla città fino al Capo costa €5 per la sola andata.

Praia da Mar de Fora SPIAGGIA

Praia da Mar de Fora è una spettacolare spiaggia situata nel lato occidentale della penisola di Fisterra, che può essere raggiunta dalla parte più alta della città con una passeggiata di 800 m. In caso di vento forte, vi sconsigliamo caldamente di entrare in acqua.

Pernottamento

Albergue Cabo da Vila OSTELLO €

(☎981 74 04 54; www.alberguecabodavila.com; Avenida A Coruña 13; letti in camerata/singole/doppie/quadruple €12/25/30/48; ⊗metà marzo-metà nov; @🛜) Il Cabo da Vila è un ostello particolarmente accogliente, con proprietari che parlano diverse lingue e 10 camere private (con bagni in comune) e una grande camerata con 24 letti a castello in metallo solido e di buona qualità e grandi armadietti con lucchetto. Le lenzuola e gli asciugamani (inclusi) sono di cotone. Inoltre l'ostello è dotato di una cucina, una lavanderia (€3/4 per lavaggio/asciugatura), un'ampia zona salotto e un piccolo giardino sul retro. La prima colazione costa €4.

★Hotel Mar da Ardora HOTEL DI DESIGN €€

(☎667 641304; www.hotelmardaardora.com; Rúa Atalaia 15; singole €77-99, doppie €85-110 con prima colazione; ⊗chiuso metà dic-gen; P@🛜❄) All'interno di questo piccolo e delizioso albergo a gestione familiare situato nel punto più alto del centro abitato troverete sei camere dotate di grandi finestre e di terrazze che offrono la possibilità di ammirare splendidi panorami sull'oceano. Tutto, dall'architettura in stile cubista ai mobili in diverse tonalità di bianco, grigio e argento, è impeccabile, comodo e moderno. Al piano terra c'è un'eccellente palestra-spa, con una piscina riscaldata a energia solare e un bagno turco.

Hotel Rústico Spa Finisterrae HOTEL €€

(☎981 71 22 11; www.hotelspafinisterrae.com; Lugar da Insua 128; singole €39-79, doppie €49-129; ⊗chiuso gen e feb; P🛜❄) Il Finisterrae ha camere spaziose, luminose, con letti in ottone, candide lenzuola fresche di bucato e pareti di pietra che aggiungono fascino all'ambiente. Situato in un'ex casa colonica, questo albergo di carattere sorge in alto, a 700 m dal porto, e offre viste panoramiche e un giardino. Prenotando, serve ottime prime colazioni e cene (€29).

O Semáforo de Fisterra BOUTIQUE HOTEL €€

(☎981 11 02 10; www.hotelsemaforodefisterra.com; Cabo Fisterra; camere con prima colazione €99-270; 🛜) Con tutta probabilità l'albergo situato nella posizione più spettacolare della Spagna, questa ex residenza del guardiano del faro, accanto al Faro de Fisterra, è oggi una struttura molto confortevole con cinque camere luminose e moderne. Il **ristorante** (piatti €9-22; ⊗13-16 e 20-22.30) con caffè è specializzato in piatti tradizionali galiziani, preparati per lo più con pesce e frutti di mare locali. Non c'è bisogno di dire che la vista (se non ci sono nebbia o pioggia) è imbattibile.

Pasti

O Pirata CUCINA DI MARE €

(Paseo de Calafigueira; raciones €7-12; ⊗11-17 feb-mag e set-nov, 11-23 giu-agosto, chiuso lun e dic-gen) Sebbene disponga di appena cinque o sei tavoli, questo locale offre la possibilità di ammirare un fantastico panorama sul porto, propone un breve menu con piatti a base di pesce freschissimo e ha prezzi decisamente abbordabili. Provate una delle 'porzioni' miste di pesce e/o crostacei (da €15 a €20).

Mesón A Cantina GALIZIANO €

(Paseo de Calafiguera 1; raciones e portate principali €6-15; ⊗10-1, cucina 13-16 e 20-23.30; 🛜) Questo locale funge da luogo di ritrovo per pescatori, pellegrini, turisti e chiunque altro. A Cantina rappresenta una fantastica e vivace opzione per gustare *bocadillos* (panini imbot-

CAMIÑO DOS FAROS

Non esiste modo migliore per conoscere a fondo la Costa da Morte che camminare lungo la sua suggestiva costa. Grazie a quello che originariamente era solo un gruppetto di amici che nel 2012 si sono messi alla ricerca di un percorso più vicino possibile alla costa, è possibile oggi seguire a piedi un sentiero di 200 km, chiamato Camiño dos Faros (Sentiero dei Fari; www.caminodosfaros.com/en), che si estende da Malpica de Bergantiños, circa 40 km a ovest di A Coruña, a Cabo Fisterra, a sud-ovest.

Il percorso è diviso in otto tappe da un giorno, di lunghezza compresa tra 18 e 32 km, ed è una continua successione di viste spettacolari che si aprono a perdita d'occhio su spiagge, pareti rocciose a picco, alti promontori e pittoreschi villaggi di pescatori, che si susseguono senza soluzione di continuità. Non si tratta però di una passeggiata domenicale nel parco, né di qualcosa di simile al Camino de Santiago, ma è piuttosto un trekking di montagna vicino al mare. Ci sono molte salite e discese, il terreno è spesso sconnesso e il sentiero stretto e a volte radente alle pareti rocciose. Va affrontato con spirito d'avventura, calzature resistenti e idonee, e tutta l'attenzione necessaria. Se non vi piace la destinazione, potete sempre tornare indietro.

Il sito web è una miniera di informazioni utili e dettagliate, ed è una buona idea scaricare l'app Wikiloc da consultare durante la camminata.

Il sentiero creato originariamente era marcato e segnalato solo nella direzione Malpica-Fisterra, con piccole frecce verdi e segni di vernice che a volte possono sfuggire. Attualmente sta passando a un livello superiore, ovvero percorso GR (Gran Recorrido) riconosciuto ufficialmente. Questo salto di qualità comporta, tra l'altro, un miglioramento della qualità del sentiero e delle indicazioni in entrambe le direzioni. Fin quando questi interventi non saranno completati, non seguite la direzione Fisterra-Malpica.

Il sito web fornisce anche buone indicazioni sui posti dove alloggiare e mangiare lungo il percorso, ma le scelte alla fine di ogni tappa non sono mai numerose. Molte persone scelgono di percorrere il Camiño dos Faros in camminate giornaliere coprendo singole tappe e, se necessario, usando il taxi per ritornare al punto di partenza.

titi), polpi, calamari, pesce, *caldeirada* (stufato di pesce), grandi insalate, piatti a base di carne e ottima birra Estrella de Galicia.

O' Fragón GALIZIANO €€

(☎ 981 74 04 29; www.ofragon.es; San Martiño de Arriba 22; portate principali €14-20; ⏲ 13.15-15.45 e 20.15-22.45) Di gran lunga migliore rispetto agli altri locali della zona, O' Fragón serve principalmente piatti di pesce e frutti di mare, provenienti dal mercato, presentati alla perfezione e serviti in una sala elegante con finestre panoramiche. Il servizio è attento ed esperto e la vista sull'ampio Ría de Corcubión, nonché l'arredamento minimal caratterizzato dal legno di pino, rendono l'esperienza ancora più piacevole.

O' Fragón si trova in un paesino sul fianco della collina 2 km a nord della città. Uscendo da Fisterra, in direzione nord, svoltate dalla strada principale all'altezza dell'Hotel Arenal e salite per 1 km. Il ristorante si trova sotto la strada, in un punto non proprio facile da individuare: cercate il piccolo parcheggio a tre posti, da dove un sentiero a zigzag porta all'edificio, poco più in basso.

Informazioni

Oficina Municipal de Turismo (☎ 981 74 07 81; www.concellofisterra.com; Rúa Real 2; ⏲ 13-21) Utile ufficio all'interno dell'ostello municipale per pellegrini, a 50 m in salita dal parcheggio situato accanto al molo.

Per/da Fisterra

Monbus (www.monbus.es) ha in operativo da quattro a sei autobus al giorno per/da Santiago de Compostela (€13, da 2 a 3 h), che fermano anche a Cée, O Pindo, Carnota e Muros. A Cée si trovano le coincidenze per Muxía e Camariñas (solo lun-ven; le corse delle 9.45 e delle 11.45 provenienti da Fisterra offrono i collegamenti migliori). **Arriva** (www.arriva.gal) gestisce cinque autobus al giorno (di meno sab e dom) per/da A Coruña (€15, 2 h 15 min).

Lires e dintorni

POP. 150 (LIRES)

Il grazioso e tranquillo villaggio di Lires si trova appena all'interno rispetto alla costa, sopra al piccolo Ría de Lires, circa 13 km a nord di Fisterra e 20 km a sud di Muxía. Per

chi si muove a piedi è situato in posizione comoda a metà strada tra Fisterra e Muxía, sia lungo la strada di 29 km del Camino de Santiago sia su quella di 51 km del Camiño dos Faros. Alla confluenza di due fiumi, circondato dalla verdeggiante campagna ricoperta di boschi della Costa da Morte, con qualche magnifica spiaggia nelle vicinanze, è un posto perfetto dove trattenersi per chi non segue nessun *camino*.

Che cosa vedere

Praia de Nemiña SPIAGGIA

La magnifica Praia de Nemiña, una spiaggia di sabbia che si estende ricurva per 1,5 km in direzione nord dalla foce del Ría de Lires, attira surfisti nel periodo compreso da aprile a novembre e ha un paio di scuole di surf. Per raggiungere la spiaggia dal villaggio di Lires, si può attraversare la foce del *ría* in estate con la bassa marea, altrimenti si deve camminare per 2,5 km (o fare un giro in auto di 9 km).

Praia do Rostro SPIAGGIA

(P) Una delle spiagge più spettacolari della Galizia, Praia do Rostro è un ampio tratto di sabbia che si estende ininterrotto per 2 km a partire da circa 4 km a sud di Lires. La vista della spiaggia dai promontori che si innalzano alle due estremità è molto suggestiva, con le onde dell'Atlantico che si infrangono sulla costa. Purtroppo non è adatta al nuoto (anche se siete disposti ad affrontare le sue acque gelide), ma si presta a una magnifica passeggiata.

Pernottamento

As Eiras HOTEL, OSTELLO €

(981 74 81 80; http://ruralaseiras.com; Lires; letti in camerata €12, singole €35-45, doppie €45-65; P @) Un posto fantastico dove pernottare se seguite un *camino* o un tour in auto, perché As Eiras è sia un ostello economico (con letti a castello solidi e camerate da quattro a nove posti) sia un albergo con camere di discrete dimensioni decorate nei torni del rosa e del grigio, con letti comodi e docce idromassaggio (le camere migliori hanno terrazze con vista mare). Si trova nel centro di Lires e ha anche un buon caffè-ristorante.

Casa Fontequeiroso HOTEL €€

(617 490851; www.casafontequeiroso.com; Hotel Rural Fontequeiroso, Lugar de Queiroso; doppie con prima colazione €75 lug-set, €65 ott-giu; P) Appena 2 km sopra Praia de Nemiña, la spiaggia del surf (e il Camiño dos Faros), e a 2,5 km dal Camino de Santiago, questa antica casa di pietra, restaurata, nel minuscolo villaggio di Queiroso, è un posto delizioso e accogliente dove alloggiare. Serve ottimi pasti a base di piatti tradizionali della campagna galiziana, preparati con prodotti locali, spesso biologici.

Muxía e dintorni

POP. 1540 (MUXÍA)

Il villaggio di pescatori in pietra di Muxía, situato sulla sponda meridionale del Ría de Camariñas, è una meta di pellegrinaggio molto frequentata. Si ritiene infatti che la Madonna vi sia apparsa a Santiago (san Giacomo) mentre questi era impegnato nella sua predicazione.

Che cosa vedere

Santuario da Virxe da Barca CHIESA

(messa 12 e 19 dom tutto l'anno, 19 lun-sab giu-ott; P) Questa chiesa settecentesca situata sulla costa rocciosa nell'estremità settentrionale del villaggio è stata edificata nel punto in cui la Madonna sarebbe scesa da una barca di pietra per apparire a Santiago assorto in preghiera.

★Cabo Touriñán CARATTERISTICA NATURALE

(P) Il pittoresco e roccioso Cabo Touriñán, 17 km a sud-ovest di Muxía e riconoscibile da uno dei numerosi fari della zona, è una meta perfetta per fare una bella passeggiata sferzata dal vento. L'angolo nord-occidentale del capo, Punta de Sualba, è il punto più a ovest della Spagna peninsulare (longitudine 9°18'), e Touriñán è anche il luogo in cui, dal 21 marzo al 25 aprile e dal 13 agosto al 22 settembre, il sole tramonta più tardi di qualsiasi altra località dell'Europa continentale.

Pernottamento e pasti

★Bela Muxía OSTELLO €

(687 798222; www.belamuxia.com; Rúa da Encarnación 30, Muxía; letti in camerata €12-15, doppie €40-50; chiuso gen o feb; @) Magnifico per comfort e stile, questo ostello di design dispone di luminose camere private con bagno degne di un albergo di alto livello e di spaziose camerate dotate di buoni materassi, luci da lettura e prese elettriche per ogni letto, oltre a un buon numero di bagni e di docce. Le zone comuni – tra cui la sala da pranzo-cucina – sono ampie e ben progettate, e dai piani superiori si può ammirare un panorama spettacolare.

Albergue Arribada OSTELLO €
(☎ 981 74 25 16; www.arribadaalbergue.com; Rúa José María del Río 30, Muxía; letti in camerata €12, singole/doppie/triple €40/50/67; @ 🛜) Questo ostello moderno, accogliente e ben strutturato, aperto nel 2015, presenta due enormi camere private con bagno, camerate da quattro a 10 posti letto, un bel bagno, cucina e lavanderia. C'è anche un pediluvio con acqua salata dove immergere i piedi doloranti dopo un lungo cammino!

★Casa de Trillo HOTEL €€
(☎ 634 759557; www.casadetrillo.com; Santa Mariña; singole €48-73, doppie €60-92, appartamento per 2 persone €80-95, tutti con prima colazione; 🕒 chiuso fine dic-gen; P @ 🛜) Immersa nella campagna galiziana, la Casa de Trillo si trova a Santa Mariña, circa 8 km a sud di Muxía, e può essere raggiunta facilmente grazie alla buona segnaletica. Si tratta di una residenza del XVI secolo ricca di storia, con camere accoglienti e una bella sala da pranzo luminosa che si affaccia su un grazioso giardino. È il posto ideale sia per chi desidera concedersi un po' di meritato relax sia per chi vuole esplorare la zona. I pasti vengono preparati con ingredienti di produzione locale e gli ospitali padroni di casa risponderanno a ogni vostro quesito.

Restaurante A Marina GALIZIANO €
(Avenida A Marina 30, Muxía; raciones e portate principali €6-14; 🕒 8-23; 🛜) Un locale affollato e accogliente, con tavoli all'esterno disposti davanti al porto sull'altro lato della strada. A Marina serve sostanziose prime colazioni per chi deve mettersi in marcia (o riprendersi dal cammino). Nel corso della giornata propone ottimi piatti a base di polpo (*á feira* o *flambé*) e di pesce molto apprezzati, insalate, sogliola alla griglia, *raxo* (bocconcini di maiale marinato nelle spezie) e pietanze a base di uova fresche o strapazzate.

Per/da Muxía

L'autolinea **Hefe SL** (www.grupoferrin.com) effettua due corse al giorno tra Muxía e Santiago de Compostela (€8, 1 h 30 min). **Arriva** (www.arriva.gal) gestisce un autobus da Muxía a Camariñas e A Coruña (€13, 2 h), in partenza alle 6 dal lunedì al venerdì e alle 18.10 la domenica, e uno da A Coruña a Muxía alle 15 dal lunedì al sabato.

Da Camariñas a Camelle: la Ruta do Litoral

POP. 2500 (CAMARIÑAS)

Raccolto intorno al suo colorato porticciolo, il villaggio di pescatori di Camariñas è rinomato per i tradizionali merletti realizzati dalle donne del posto, che troverete in vendita in diversi negozi specializzati e potrete ammirare nel **Museo do Encaixe** (Museo del Merletto; Praza Insuela, Camariñas; €2; 🕒 11-14 e 16-19 mar-sab, fino alle 18 dom).

Il frastagliato tratto di costa compreso tra Camariñas e Camelle, località situata più a nord-est, è uno dei più belli della Costa da Morte ed è percorso dalla **Ruta do Litoral** (24 km; in parte asfaltata e in parte sterrata/con ghiaia; percorribile, in auto, bicicletta o a piedi). Si trova 5 km a nord-ovest di Camariñas in direzione del **faro di Cabo Vilán** (che ospita un caffè e una mostra su relitti di navi e fari) e poi prosegue per altri 19 km a est verso Camelle. La tortuosa strada costeggia spiagge remote, attraversa colline sferzate dai venti e supera formazioni rocciose erose dagli agenti atmosferici, offrendo diversi posti dove fermarsi durante il percorso. **Praia da Pedrosa**, **Praia da Balea** e **Praia da Reira** sono spiagge sabbiose piccole e pittoresche divise da scogli un paio di chilometri a est di Cabo

I CAMINOS DELLA REGIONE MUXÍA-FISTERRA

Muxía è una meta di pellegrinaggio sempre più popolare per chi arriva sia da Santiago de Compostela sia da Fisterra. L'itinerario proveniente da Santiago de Compostela si divide subito dopo il villaggio di Hospital (a 60 km da Santiago); una diramazione va verso nord-est per 27 km fino a Muxía e l'altra verso sud-ovest per 30 km in direzione di Cabo Fisterra. Completa il triangolo un percorso di 29 km che collega Muxía con Fisterra.

Il Camino de Santiago segue un bel percorso ben segnalato tra Muxía e Fisterra, che attraversa boschi e campagne verdeggianti. Diverso è il percorso che va da Muxía a Fisterra, il Camiño dos Faros (p411), che segue la spettacolare costa e copre una distanza più impegnativa e avventurosa di 51 km, toccando suggestivi promontori, come Cabo Touriñán (p412) e spettacolari spiagge tra cui Praia de Nemiña (p412) e Praia do Rostro (p412).

Vilán; poi si incontra il **Ceminterio dos Ingleses** (Cimitero Inglese; Areal de Trece), il triste luogo di sepoltura delle vittime di un naufragio del 1890 in cui trovarono la morte 172 cadetti della Marina britannica.

Se volete rimanere ancora più vicini alla costa di quanto non sia la Ruta do Litoral, potete percorrere a piedi la quinta tappa del Camiño dos Faros (p411), in direzione ovest, da Arou a Camariñas.

Per maggiori informazioni sui sentieri da percorrere a piedi nella zona di Camariñas, v. www.turismocamarinas.net.

Camelle è un villaggio privo di attrattive di particolare interesse, ma caratterizzato da due commoventi tributi alla memoria di Manfred 'Man' Gnädinger, un eccentrico tedesco vissuto a lungo in questo villaggio e morto nel 2002: il **Museo Xardín de Man**, il suo bizzarro giardino di sculture situato accanto al molo, e il **Museo Man de Camelle** (✆981 71 02 24; www.mandecamelle.com; Rúa do Muelle 9; interi/bambini €1/gratuito; ⏲11-14 e 17-20 mar-dom metà giu-metà set, 11-14 e 17-19 sab e dom metà set- metà giu; Ⓟ), sul lungomare.

Praia de Traba è una bella spiaggia raggiungibile da Camelle con una tranquilla passeggiata di 4 km in direzione est.

Pernottamento

★Lugar do Cotariño CASA RURAL €€ (✆639 638634; www.docotarino.com; Camariñas; doppie con prima colazione €75-120; Ⓟ@📶) Immersa nella verde campagna a 1 km da Camariñas, questa casa colonica di quattro secoli fa è stata ristrutturata con grande amore dai proprietari. Le sette camere sono accoglienti e deliziosamente rustiche, in particolare le due spaziose 'special' situate nell'edificio principale. Nel grazioso giardino ci sono due antichi *hórreos* (granai) in pietra.

Per/da Camariñas

Arriva (www.arriva.gal) gestisce autobus per A Coruña (€12, 1 h 30 min), con partenze alle 6.30 dal lunedì al venerdì e alle 18.40 di domenica. Da A Coruña partono mezzi diretti per Camariñas solo di domenica (con partenze alle 15.30); gli altri giorni dovrete cambiare a Cée.

Laxe e dintorni

POP. 1800 (LAXE)

Il vivace lungomare di Laxe è costeggiato da una bella spiaggia semicircolare, mentre la quattrocentesca chiesa gotica di **Santa María da Atalaia** si erge a protezione del porto. L'**ufficio turistico** (✆981 70 69 65; www.concellodelaxe.com; Avenida Cesáreo Pondal 26; ⏲9-15 lun-ven) di Laxe e il suo sito web (in spagnolo e galiziano) forniscono informazioni su diverse passeggiate nella zona, tra cui quella di 4,6 km tra andata e ritorno al **faro** sulla punta del promontorio di Insua, a nord della città (Ruta PRG70), e quella di 8 km (sola andata) che segue la costa fino a **Praia de Traba** passando per la Praia de Soesto, molto apprezzata dai surfisti (PRG114).

Se volete fare un'affascinante escursione all'insegna dell'archeologia, vi consigliamo di percorrere la AC429 in direzione est fino a Grelas e di imboccare poi la AC430, proseguendo per 2,4 km verso sud fino al bivio per il Castro A Cidá de Borneiro, un *castro* preromano circondato da fitti boschi. Un chilometro più avanti, dalla AC430 svoltate a destra, immettendovi nella DP1404; dopo 1 km incontrerete il **Dolmen de Dombate** (Dombate; ⏲9-14 e 15-21 lug-set, fino alle 20 ott-giu, visite guidate gratuite ogni 30 min 10-13.30 e 16-18.30 tutti i giorni lug-set, ven-dom ott-giu; Ⓟ) FREE, una grande tomba preistorica ribattezzata 'la cattedrale megalitica della Galizia', che nel 2011 è stata racchiusa in un padiglione protettivo.

Per/da Laxe

Laxe è collegata tutti i giorni ad A Coruña da uno o più autobus diretti Arriva (da €9 a €10, da 1 h 15 min a 2 h). Sono disponibili ulteriori servizi con cambio a Carballo.

RÍAS ALTAS

Nel mondo ci sono pochi luoghi in cui la terra e il mare si incontrano creando un simile paesaggio di aspra bellezza. Spiagge selvagge, scogliere maestose e onde impetuose contribuiscon o a rendere le Rías Altas (la costa settentrionale della Galizia da A Coruña verso est) più spettacolari rispetto alle Rías Baixas. Si tratta inoltre di una zona non troppo turistica e meno abitata, quindi ideale per chi desidera evitare i sentieri più battuti. Se a tutto questo aggiungete ancora il fascino marittimo e culturale di A Coruña, le cittadine medievali di Betanzos e Pontedeume, i vivaci porti di pescatori e la verde campagna punteggiata di fattorie, avrete la ricetta perfetta per un viaggio coi fiocchi.

A Coruña

POP. 213.400

A Coruña (La Coruña in castigliano) è al tempo stesso un porto molto attivo, una località balneare alla moda, un vivace centro di

commerci, un'affascinante enclave culturale, una città ricca di storia e una vibrante località moderna con un'animata vita notturna. Insomma, si tratta di un luogo affascinante e tutto da scoprire, troppo spesso trascurato dai viaggiatori stranieri.

A Coruña sorge in una zona particolarmente frastagliata della costa della Galizia. Il centro cittadino si sviluppa lungo un istmo, con il porto situato nel lato sud-orientale e le spiagge principali in quello nord-occidentale. Un promontorio dalla forma irregolare si estende 2 km a nord dell'istmo fino alla Torre de Hércules, il faro romano simbolo della città inserito dall'UNESCO nella lista dei siti Patrimonio dell'Umanità. Dal porto, il Paseo Marítimo, una magnifica strada pedonale e ciclabile di 13 km, procede verso ovest costeggiando tutto il perimetro della penisola, lungo le spiagge lambite dall'oceano arrivando fino a ovest.

Che cosa vedere

★Torre de Hércules — FARO

(www.torredeherculesacoruna.com; Avenida Doctor Vázquez Iglesias; interi/senior e bambini €3/1,50, lun ingresso libero; 10-21 giu-set, 10-18 ott-mag; P) La Torre di Ercole, dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO, sorge nei pressi della ventosa punta settentrionale della città. Secondo un celebre mito, fu Ercole a costruire questa torre. In realtà, nel I secolo d.C. furono i romani a erigere un faro per indicare i confini del mondo allora conosciuto. Una salita di 234 scalini consente di ammirare uno splendido panorama sulla città e sulla costa. Il faro può essere raggiunto con gli autobus n. 3 e 5 provenienti da **Puerta Real** nei pressi di Plaza de María Pita.

★Aquarium Finisterrae — ACQUARIO

(981 18 98 42; www.mc2coruna.org/aquarium; Paseo Marítimo 34; interi/senior e bambini €10/4; 10-18 lug e agosto, orario ridotto nel resto dell'anno; P) I bambini saranno entusiasti della colonia di foche e della sala sottomarina Nautilus – dove si troveranno circondati da squali e da altre 50 specie di pesci – di questo acquario dedicato alla fauna dell'Oceano Atlantico e dei mari galiziani. Si trova sul promontorio settentrionale della città.

★Museo Nacional de Ciencia y Tecnología — MUSEO

(www.muncyt.es; Plaza del Museo Nacional 1; 11-20 mar-sab, 11-15 dom lug-metà set, 10-17 mar-ven, 11-19 sab, 11-15 dom metà set-giu;) FREE Il Museo Nazionale di Scienza e Tecnologia di A Coruña appassionerà tutti, non solo gli esperti. Al suo interno vedrete per esempio il primo computer utilizzato in Spagna (un mostruoso IBM 650 del 1959) e la sezione anteriore di un Boeing 747. Con ogni probabilità, la sala più affascinante è quella dedicata alle invenzioni del XX secolo: una SEAT 600 del 1965 (la minuscola automobile che segnò l'inizio della motorizzazione di massa in Spagna), una PlayStation Sony (1994), un temperamatite avanguardistico del 1946 e tanto altro.

Casa Museo Picasso — MUSEO

(Calle Payo Gómez 14, 2º; 11-13 e 18-20 mar-sab, 12-14 dom) FREE Pablo Picasso visse in questo grande appartamento dall'età di nove anni fino ai 13 (1891-5), nel periodo in cui il padre insegnava arte presso l'Instituto da Guarda nella vicina Plaza de Pontevedra. L'appartamento ha mantenuto inalterata la distribuzione degli ambienti ed è arredato con mobili dell'epoca e copie dei numerosi dipinti e disegni che Picasso realizzò in quegli anni, a dimostrazione del suo talento precoce. Gli entusiasti custodi rendono le visite ancora più interessanti. Suonate il campanello per entrare.

Ciudad Vieja — QUARTIERE

La compatta Città Vecchia di A Coruña, sulla punta meridionale del promontorio settentrionale, è caratterizzata da piazze alberate, graziose chiese antiche, vicoli acciottolati che si inerpicano sulle colline e una vasta scelta di bar e caffè. Per esplorarla, partite da **Plaza de María Pita** e poi inoltratevi nel labirinto di stradine che portano al Castillo de San Antón, il forte cinquecentesco situato a protezione del porto che oggi ospita il **Museo Arqueológico e Histórico** (981 18 98 50; Paseo Marítimo; interi/senior e bambini €2/1, sab ingresso libero; 10-21 mar-sab, 10-15 dom lug e agosto, 10-19.30 mar-sab, 10-14.30 dom set-giu).

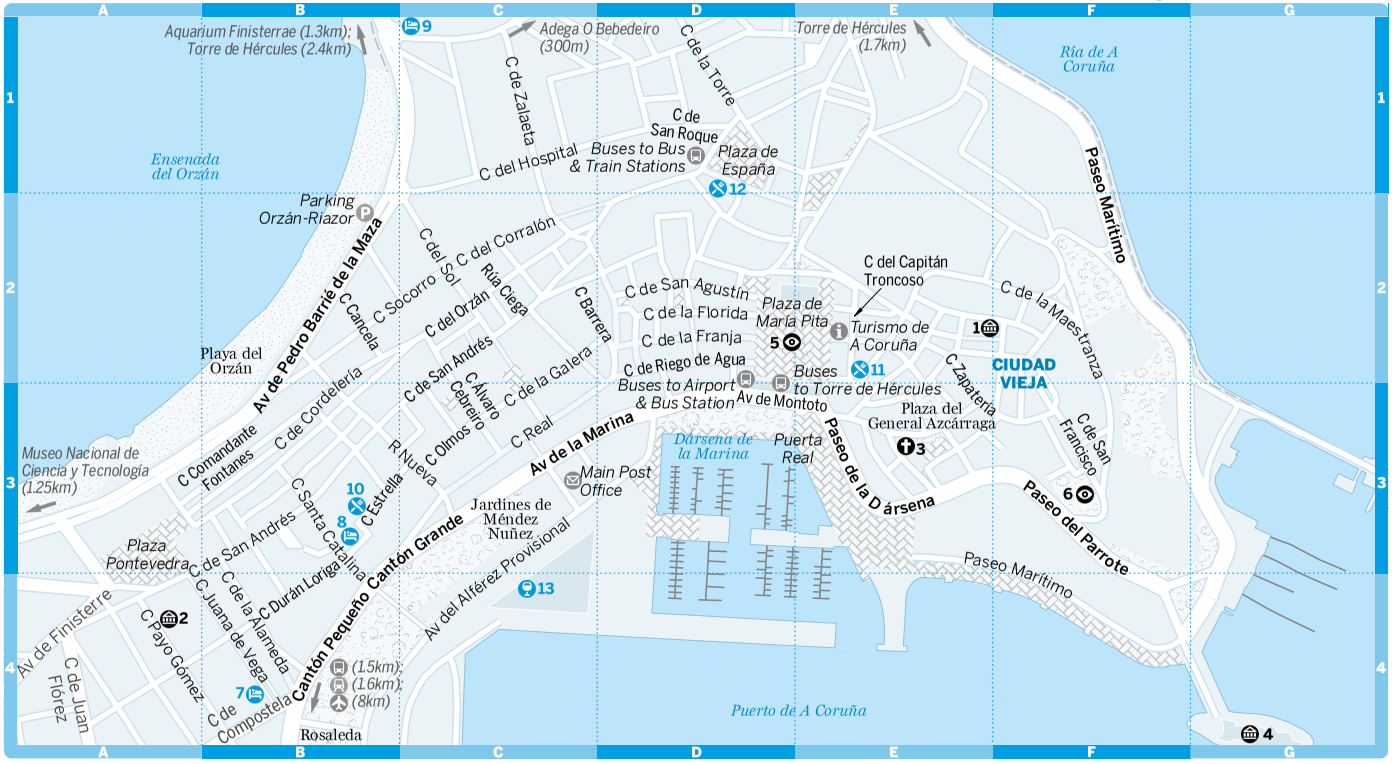
Lungo il tragitto vale la pena di fare una tappa all'**Iglesia de Santiago** (Calle de Santiago), alla **Casa Museo María Pita** (Calle Herrerías 28; 11-13.30 e 18-20 mar-sab, 12-14 dom) FREE, dove visse un'eroina locale che contribuì alla sconfitta delle forze d'invasione inglesi nel 1589, e al **Xardín de San Carlos** (Calle de San Francisco; alba-tramonto circa), dov'è sepolto il generale inglese John Moore, che morì in battaglia nel 1809.

Pernottamento

Lois — HOTEL €

(981 21 22 69; www.loisestrella.com; Calle Estrella 40; singole €46, doppie €58-78;) Il Lois

A Coruña


0 200 m
0 0.1 miles
A B C D E F G
1 2 3 4
Aquarium Finisterrae (1.3km); Torre de Hércules (2.4km)
Adega O Bebedeiro (300m)
Torre de Hércules (1.7km)
Ría de A Coruña
Ensenada del Orzán
C de Zalaeta
C de la Torre
C de San Roque
C del Hospital
Buses to Bus & Train Stations
Plaza de España
Parking Orzán-Riazor
Av de Pedro Barrié de la Maza
C del Sol
C del Corralón
C Socorro
C Cancela
C del Orzán
Ría Ciega
C Barrera
C de San Agustín
C de la Florida
C de la Franja
Plaza de María Pita
Turismo de A Coruña
C del Capitán Troncoso
C de la Maestranza
Paseo Marítimo
Playa del Orzán
C de Cordelería
C de San Andrés
C Álvaro Cebreiro
C de la Galera
C de Riego de Agua
Buses to Airport & Bus Station
Av de Montoto
Buses to Torre de Hércules
C Zapatería
CIUDAD VIEJA
Plaza del General Azcárraga
C de San Francisco
Museo Nacional de Ciencia y Tecnología (1.25km)
C Comandante Fontanes
C Olmos
C Real
R Nueva
Av de la Marina
Dársena de la Marina
Puerta Real
Paseo de la Dársena
Paseo del Parrote
C Estrella
C Santa Catalina
Main Post Office
Jardines de Méndez Núñez
Plaza Pontevedra
C de San Andrés
C Durán Loriga
C de la Alameda
C Juana de Vega
Cantón Pequeño
Cantón Grande
Av del Alférez Provisional
Paseo Marítimo
Av de Finisterre
C Payo Gómez
C de Juan Flórez
C de Compostela
(15km); (16km); (8km)
Rosaleda
Puerto de A Coruña
1 Turismo de A Coruña
2 Museo Nacional de Ciencia y Tecnología
3 Plaza del General Azcárraga
4 Torre de Hércules
5 Plaza de María Pita
6 Paseo del Parrote
7 C de Compostela
8 C Santa Catalina
9 Aquarium Finisterrae
10 C Estrella
11 Buses to Torre de Hércules
12 Buses to Bus & Train Stations
13 Av del Alférez Provisional

A Coruña

Che cosa vedere

1 Casa Museo María Pita E2
2 Casa Museo Picasso A4
3 Iglesia de Santiago E3
4 Museo Arqueológico e Histórico G4
5 Plaza de María Pita D2
6 Xardín de San Carlos F3

Pernottamento

7 Blue Coruña Hotel B4
8 Lois B3
9 Meliá María Pita C1

Pasti

10 A Taberna de Cunqueiro B3
11 Pablo Gallego E2
12 Pulpeira de Melide D1

Locali e vita notturna

13 Los Cantones Village C4

si colloca una spanna al di sopra delle altre strutture economiche della città, grazie alle confortevoli camere arredate in un gradevole stile contemporaneo nelle tonalità del bianco e del grigio e dotate di bagni moderni e all'accogliente ristorante dalle pareti in pietra a vista (prima colazione €8). Le poche camere singole sono piuttosto piccole, mentre le sette doppie sono di buone dimensioni e tutte dotate di *galerías*.

Blue Coruña Hotel HOTEL €€
(881 88 85 55; www.hotelbluecoruna.com; Calle Juana de Vega 7; singole €73-110, doppie €81-125; ❄ Ogni camera di questo albergo inaugurato di recente è dedicata a una città europea, chiaramente indicata da un dipinto murale. Lo stile è contemporaneo e all'insegna della luminosità e del comfort. Alcuni elementi sono molto innovativi, come gli interruttori touch e le docce a pioggia con specchi antiappannamento. Le singole standard non sono troppo spaziose, mentre le doppie sono decisamente ampie. La prima colazione costa €11.

Meliá María Pita HOTEL €€
(981 20 50 00; http://melia.com; Avenida Pedro Barrié de la Maza 3; singole €87-166, doppie €100-180 con prima colazione; P ❄ @ Questa struttura di classe si presenta con una grande e scintillante lobby, ha un ottimo ristorante, che serve anche un'eccellente prima colazione a buffet, e dispone di un ampio parcheggio privato. Le 180 camere sono ampie e decorate in tonalità che spaziano dal grigio al bianco e all'argento. Ma il principale asso nella manica di questa struttura è costituito dalla posizione sul lato opposto della strada rispetto a Playa del Orzán e dalla magnifica vista sulla spiaggia che si può ammirare dai piani superiori, con finestre a tutta altezza.

Pasti

Per tapas, *raciones*, vino e menu fissi economici a pranzo, recatevi lungo le vie a ovest di Plaza de María Pita – Calles de la Franja, Barrera, Galera, Olmos ed Estrella. Spostandovi verso ovest lungo queste vie, noterete che l'atmosfera cambia passando dallo stile tradizionale delle *mesones* (ristoranti di cucina casalinga) e delle *tabernas* (taverne) a quello contemporaneo dei tapas bar.

Se cercate ristoranti dove gustare pasti più sostanziosi comodamente seduti, li troverete tutti nelle zone più centrali.

★ Adega O Bebedeiro GALIZIANO €€
(981 21 06 09; www.adegaobebedeiro.com; Calle de Ángel Rebollo 34; portate principali €16-25; 13.30-16 e 20-24 mar-sab 13.30-16 dom) La triste strada che si inoltra nella zona del promontorio settentrionale e l'assai poco invitante edificio che ospita questo ristorante non paiono un buon inizio, ma le cose migliorano all'interno, con una sala rustica e conviviale, decorata da un piacevole guazzabuglio di oggetti galiziani d'epoca. Ma il meglio arriva dalla cucina, che propone un classico menu casalingo con qualche specialità creativa, come la spigola in crosta di pasta sfoglia ripiena di capesante e l'entrecôte di manzo con formaggio caprino. Le porzioni sono abbondanti e nei weekend questo ristorante è sempre molto affollato.

A Taberna de Cunqueiro GALIZIANO, TAPAS €€
(www.atabernadecunqueiro.com; Calle Estrella 22; raciones e portate principali €9-21; 12-16 e 19-24; Uno degli affollati bar-ristoranti con posti all'esterno e all'interno che si susseguono lungo la stretta Calle Estrella, il Cunqueiro è spesso il più affollato e animato di tutti. Richiama infatti una clientela molto eterogenea, grazie alle tapas gratuite, al cibo tipico

galiziano preparato ad arte e ai piatti di carne a prezzi ragionevoli.

Pulpeira de Melide CUCINA DI MARE €€
(Plaza de España 16; raciones €8-18; 12.30-16 e 19.30-24 mar-dom) Spesso affollatissimo, questo informale bar-ristorante è il posto ideale per gustare il piatto galiziano per eccellenza, il *pulpo á feira* (€11 per *ración*), accompagnato alla perfezione da un contorno di *cachelos* (patate bollite; €2,40). Se il polpo non fa per voi, troverete ogni giorno un'ampia scelta di pesci e di crostacei freschi.

Pablo Gallego GALIZIANO €€€
(981 20 88 88; www.pablogallego.com; Calle del Capitán Troncoso 4; portate principali €18-25; 13-16 e 21-24 lun-sab, 13-16 dom) Questo raffinato ristorantino propone rivisitazioni contemporanee di piatti galiziani preparate con ingredienti freschissimi. Provate le sardine affumicate con salsa guacamole e *pico de gallo*, la salsa piccante messicana, l'entrecôte al gorgonzola accompagnata dal vino dolce Pêdro Ximénez, oppure affidatevi al pesce e ai crostacei del giorno.

Locali e vita notturna

Le taverne, i locali e le discoteche di A Coruña sono affollatissimi. Se volete bere un drink prima di mezzanotte, dirigetevi in Plaza de María Pita o verso le taverne e i tapas bar situati nei vicoli a ovest della piazza. Dal giovedì al sabato le decine di locali nelle vie dietro Playa del Orzán restano aperte fino alle 3 o alle 4 del mattino, mentre le discoteche con vista sul porto de **Los Cantones Village** (Avenida del Alférez Provisional; 24-5 gio-sab, a partire dalle 22 per la musica dal vivo) vanno avanti anche più a lungo.

Informazioni

Turismo de A Coruña (981 92 30 93; www.turismocoruna.com; Plaza de María Pita 6; 9-20.30 lun-ven, 10-14 e 16-20 sab, 10-19 dom, orario ridotto nov-gen) Il professionale e disponibilissimo personale del principale ufficio turistico cittadino è in grado di fornire informazioni utili in varie lingue.

Per/da A Coruña

AEREO

Dall'**Aeroporto di A Coruña** (Aeropuerto de Alvedro; 981 18 72 00; www.aena.es), situato 8 km a sud del centro cittadino, Iberia (www.iberia.com) e Air Europa (www.aireuropa.com) gestiscono diversi voli al giorno per Madrid; Vueling Airlines (www.vueling.com) ha collegamenti per Londra (Heathrow) e Barcellona (3 voli al giorno) e diversi voli alla settimana per Siviglia e Valencia; infine TAP Portugal (www.flytap.com) effettua quattro collegamenti settimanali per Lisbona.

AUTOBUS

Dalla **stazione degli autobus** (981 18 43 35; www.coruna.gal/estacionautobuses; Calle de Caballeros 21), situata 2 km a sud del centro cittadino, partono i mezzi Monbus per Santiago de Compostela (€6, da 1 h a 1 h 30 min, 12 o più corse al giorno) e altre località situate più a sud. **Arriva** (981 33 00 46, 981 31 12 13; www.arriva.gal) serve la Costa da Morte, Ferrol, le Rías Altas, Lugo e Ourense, mentre ALSA raggiunge con i suoi mezzi Madrid e altre destinazioni delle Asturie, della Cantabria, dei Paesi Baschi e della Castiglia e León.

TRENO

La **stazione ferroviaria** (Plaza de San Cristóbal) si trova 2 km a sud del centro. Alcuni dei collegamenti diretti:

DESTINAZIONE	TARIFFA (€)	DURATA	FREQUENZA (AL GIORNO)
Ferrol	6,10-15,40	1¼ h	5-6
León	25-44	5-6 h	1-4
Lugo	10-15	1½-2 h	3-5
Madrid	35-58	5½-11 h	1-3
Pontevedra	14-16	1-1½ h	12-14
Santiago de Compostela	6,10-16	30-40 min	19-26

I treni per le Rías Altas, le Asturie, la Cantabria e i Paesi Baschi sono gestiti dalla FEVE (www.renfe.com/viajeros/feve) e partono da Ferrol.

Trasporti locali

Gli autobus blu 'Aeropuerto' (€1,50, 30 min) fanno la spola ogni 30 minuti (ogni ora sab e dom) dalle 7.15 alle 21.45 circa tra l'aeroporto e la **Puerta Real** in centro città.

L'autobus locale n. 5 collega la stazione ferroviaria alla Puerta Real e fa ritorno alla stazione passando da **Plaza de España**. Gli autobus n. 1, 1A e 4 partono dalla stazione degli autobus e raggiungono diversi punti del centro; per ritornare indietro prendete i n. 1 o 1A da Puerta Real o il n. 4 da Plaza de España. Una corsa costa €1,30.

L'ultimo parcheggio aperto in centro, dai prezzi esorbitanti, è il **Parking Orzán-Riazor** (Avenida de Pedro Barrié de la Maza; 24 h €20; 24 h), che si estende per 1,3 km sotto Avenida de Pedro Barrié, la strada sul lungomare, con diversi ingressi.

Betanzos

POP. 10.200

Un tempo fiorente porto situato sull'estuario in grado di rivaleggiare con A Coruña, Betanzos è rinomato per le sue accoglienti taverne, dove si serve ottimo cibo accompagnato da vini locali, e per una Città Vecchia medievale conservata alla perfezione, in cui si fondono armoniosamente case dotate di suggestive *galerías*, negozietti vecchio stile e palazzi monumentali.

Per entrare nella **Città Vecchia** imboccate Rúa Castro. Sulla bella Praza da Constitución si affacciano un paio di invitanti caffè e la romanico-gotica **Igrexa de Santiago**, il cui ingresso principale è ispirato al Pórtico de la Gloria di Santiago de Compostela. Pochi passi più a nord-est si trovano due splendide chiese gotiche, **Santa María do Azougue** e **San Francisco** (Rúa San Francisco; €2; 10.30-13.30 e 16.30-19, fino alle 18 dom), situate quasi l'una di fianco all'altra di fronte al mercato municipale. San Francisco vanta alcune suggestive sculture e tombe in pietra.

Pernottamento e pasti

Hotel Garelos HOTEL €€

(981 77 59 30; www.hotelgarelos.com; Calle Alfonso IX 8; singole €55-60, doppie €66-82, con prima colazione; P ❄) Situato a 150 m da Praza dos Irmáns Garcia Naviera, l'Hotel Garelos dispone di camere tirate a lucido con pavimenti in parquet, bei bagni, letti comodi e acquerelli molto originali. Le tariffe comprendono anche un'abbondante prima colazione.

O Pote GALIZIANO €€

(www.mesonopote.com; Travesía do Progreso 9; raciones €9-18; 13.30-15.45 e 20.30-23, chiuso dom sera e mar;) Una delle tante invitanti taverne che si susseguono lungo le due strette vie che scendono dalla piazza centrale, O Pote propone pietanze classiche come la *tortilla de Betanzos* (la versione locale particolarmente morbida della tradizionale frittata di patate spagnola), oltre al polpo e altri piatti a base di pesce, tutti squisiti.

Per/da Betanzos

I mezzi dell'autolinea **Arriva** (p418) collegano Betanzos ad A Coruña (€2,20, 40 min) più o meno ogni 30 minuti dal lunedì al venerdì (6.30-21.30) e ogni ora nei fine settimana (7-20). Quattro o più autobus al giorno raggiungono Pontedeume (€2,50, 30 min), mentre meno numerose sono le corse per Ferrol e Viveiro. Tutti gli autobus fanno sosta in Praza dos Irmáns García Naveira.

La stazione ferroviaria di Betanzos Cidade si trova a nord-ovest del centro, sulla sponda opposta del Río Mendo. Da questa stazione passano tutti i giorni tre (o più) treni per/da A Coruña (€4, 40 min) e almeno cinque per Pontedeume (€2,25, 15 min) e Ferrol (€4, 40 min).

Pontedeume

POP. 4500

Pontedeume è una piccola località collinare affacciata sull'estuario del Río Eume, importante punto d'ormeggio dei pescherecci. Il centro storico è un pittoresco insieme di case con *galerías*, viuzze acciottolate e piazzette punteggiate da taverne e tapas bar. La porticata e centrale Rúa Real è una delle varie stradine parallele che si inerpicano sulla collina dalla via principale.

La massiccia **Torreón dos Andrade** (Avenida Torreón; centro didattico interi/bambini €2/1; 11-13.30 e 17-19, fino alle 20.30 metà giu-metà set), alta 18 m, è stata eretta alla fine del XIV secolo, probabilmente da Fernán Pérez de Andrade 'O Boo' (Il Buono), che si era schierato con la fazione vincente nelle lotte scatenatesi in Castiglia per la Corona e, come ricompensa, fu nominato da re Enrico II signore di una discreta parte della Galizia settentrionale. La torre ospita un interessante centro didattico sulla famiglia Andrade, che dominò la zona per due secoli, e l'**ufficio turistico** (981 43 02 70; www.pontedeume.gal; 11-13.30 e 17-19, fino alle 20.30 metà giu-metà set).

Gli autobus e i treni che collegano A Coruña, Betanzos e Ferrol fermano anche a Pontedeume.

La cittadina ha alcuni *hostales* discreti, ma le opzioni di alloggio più belle della zona sono le *casas rurales* (p420).

Parque Natural Fragas do Eume

A est di Pontedeume, la Valle del Río Eume comprende la foresta costiera atlantica meglio conservata d'Europa, che presenta una magnifica vegetazione decidua e parecchie specie di rare felci del Terziario. Esteso su una superficie di 91 kmq, il Parque Natural Fragas do Eume (http://parquesnaturais.xunta.gal/es/fragas-do-eume) dispone di un utile centro visitatori, il **Centro de Interpretación** (981 43 25 28; Carretera DP6902; 10-14 mar-dom tutto l'anno, pomeriggio orario variabile in base alla stagione), situato a 6 km da Pontedeume lungo la DP6902

che conduce a Caaveiro. Da qui una strada asfaltata e un sentiero (il Camiño dos Encomendeiros) si inoltrano in una valle ammantata da fitti boschi fino a raggiungere il **Mosteiro de Caaveiro** (tour ogni ora 11.15-14.15 e 16-18 tutti i giorni metà giu-metà set, ven-dom metà set-dic) FREE, un antico monastero situato 8 km più a est.

A chi ha abbastanza tempo (e un veicolo) a disposizione consigliamo di visitare la meno frequentata parte orientale di questo parco. A Monfero, pochi chilometri fuori dal confine meridionale del parco, troverete un monastero molto imponente, il **Mosteiro de Monfero** (Carretera DP5003; 11-14 e 16-18.30 mar-dom metà giu-metà set, 15-18.30 ven, 11-14 e 16-18.30 sab e dom nel resto dell'anno; P) FREE, con un altro **centro visitatori** (881 06 39 92; Carretera DP5003; 10-18 mar-dom metà marzo-metà set, orario ridotto metà set-metà marzo) nelle vicinanze. A pochi chilometri da qui si può accedere a diversi sentieri escursionistici ben segnalati che si snodano all'interno del parco. Tra questi particolarmente spettacolare è il **Camiño dos Cerqueiros**, un itinerario circolare di 6,5 km, che passa sopra il bacino idrico dell'Encoro do Eume.

Pernottamento

★Casa do Castelo de Andrade

HOTEL €€

(981 43 38 39; www.casteloandrade.com; Lugar Castelo de Andrade; camere €105-130; chiuso metà ott-marzo; P) Questo affascinante *hotel rural* è situato 7 km a sud-est di Pontedeume. Si tratta di un magnifico edificio di pietra circondato da una vasta tenuta, che dispone di ampi spazi comuni e 10 pulitissime camere arredate in stile retrò in maniera diversa l'una dall'altra. Il proprietario è una miniera di informazioni utili sulla zona. Dopo l'estate le tariffe scendono. La prima colazione costa €11.

Per/dal Parque Natural Fragas do Eume

Nel periodo Pasqua e da metà giugno alla fine di settembre, gli ultimi 6,5 km della strada che conduce al Mosteiro de Caaveiro sono chiusi al traffico veicolare, ma sono serviti da autobus gratuiti. Un'altra opzione semplice per spostarsi in questi periodi è la **Tour e-bike's** (660 428637; noleggio 1/1½/2 h/giorno €8/12/16/25;), bicicletta elettrica che si può noleggiare a La Alameda, nel punto in cui la strada viene chiusa, a 1 km dal Centro de Interpretación.

Cedeira e dintorni

POP. 4600 (CEDEIRA)

La costa che si estende a nord del porto navale di Ferrol è punteggiata da piccole località di mare e da graziose spiagge. Il porto peschereccio – nonché sobrio centro turistico – di Cedeira, nascosto in una *ría* (insenatura costiera) riparata, costituisce una base perfetta per esplorare le Rías Altas.

Ferrol costituisce un importante nodo dei trasporti, essendo tra le altre cose il capolinea occidentale della ferrovia FEVE che corre lungo la costa sino ai Paesi Baschi, ma non possiede attrattive di particolare interesse.

Che cosa vedere e fare

Il piccolo e grazioso centro storico sorge lungo la sponda occidentale del Río Condominas, mentre la zona moderna orientale si affaccia su **Praia da Magdalena**. A sud del promontorio, dopo 7 km si raggiunge la bella **Praia de Vilarrube**, una lunga spiaggia sabbiosa dalle acque basse situata tra le foci di due fiumi, in una zona protetta da dune e paludi.

Praia de Pantín

SURF

( ) Questa spiaggia situata 12 km a sud di Cedeira è famosa per il suo strepitoso right-hander. Tra la fine di agosto e l'inizio di settembre vi si tiene la **Pantín Classic** (www.pantinclassic.com; agosto/set), una competizione della durata di sei giorni valida per la fase di qualificazioni della World Surf League. Dalla fine di giugno ai primi di settembre operano diverse scuole di surf. Le tariffe vanno da circa €30 per un corso di due ore a €100 per cinque lezioni di due ore ciascuna.

Punta Sarridal

PASSEGGIATA

Per una bella passeggiata di un paio d'ore, camminate sul lungomare di Cedeira fino al porto peschereccio, salite accanto al settecentesco Castelo da Concepción che lo sovrasta e proseguite fino a Punta Sarridal, affacciata sulla foce del Ría de Cedeira. La costa rocciosa intorno a questo punto è ricca di *percebes*.

Pernottamento

Cedeira ha una buona offerta di *hostales* e piccoli alberghi, tra cui si distinguono però due hotel a Cordobelas, subito nei pressi della strada principale, a 1 km dalla cittadina.

Casa Cordobelas

HOTEL €

(981 48 06 07; www.cordobelas.com; Cordobelas; singole €44-55, doppie €55-72, appartamenti

con 1 camera da letto €61-83, con 2 camere da letto €83-110; chiuso metà dic-metà gen; P Wi-Fi) Affascinante proprietà gestita da una famiglia molto gentile, Casa Cordobelas è composta da quattro antiche abitazioni in pietra unite a formare un'unica struttura, al cui interno si trovano sette camere in stile rustico, confortevoli e spaziose, e un grazioso giardino. La prima colazione costa €7,70.

★Hotel Herbeira HOTEL DI DESIGN €€
(981 49 21 67; www.hotelherbeira.com; Cordobelas; singole €60-105, doppie €70-125; chiuso 22 dic-12 gen; P Wi-Fi) Decisamente elegante per gli standard galiziani, questo accogliente albergo a gestione familiare dispone di 16 grandi camere arredate in un piacevole stile contemporaneo e dotate di balconi chiusi da vetrate, bagni bene attrezzati e un favoloso panorama sulla *ría*. Nel complesso, si tratta di un perfetto mix di design, comfort e praticità, al quale contribuiscono anche la magnifica piscina e il luminoso caffè in cui viene servita la prima colazione (da €4 a €8).

Pasti

Dotata della propria *ría* e di una piccola flotta di pescherecci, Cedeira è un posto perfetto per gustare pesce fresco galiziano. È particolarmente famosa per i *percebes*, prelibati crostacei molto apprezzati (e anche molto costosi).

A Taberna do Jojó CUCINA DI MARE €€
(all'angolo tra Rúas Ezequiel López e Ferrol; raciones €8-17; 11-16 e 20-23 mar-sab) Per gustare piatti di pesce preparati alla perfezione, con gli ingredienti migliori e poco elaborati, venite in questo famoso bar-ristorante e ordinate *berberechos/almejas/calamares a la plancha* (cardi/vongole/calamari grigliati su piastra rovente), *mejillones al vapor* (cozze al vapore), *pulpo á feira* o *percebes*. Si accompagnano alla perfezione a un bicchiere di Albariño.

Informazioni

Ufficio turistico (981 48 21 87; http://turismo.cedeira.gal; Avenida Castelao 18; 9-21 lun-ven, 10-14 sab, 11.30-13.30 dom giu-set, orario ridotto nel resto dell'anno) Il personale di questo ufficio turistico situato lungo la strada principale nella parte moderna della città è in grado di fornire numerose informazioni utili.

Per/da Cedeira

Chi viaggia in autobus da sud, dovrà fare tappa a Ferrol, poi da lì prendere un mezzo Monbus in partenza da Praza de Galicia per Cedeira (€1,50, 1 h, 4 corse al giorno lun-ven, 2 corse al giorno sab e dom). La stazione degli autobus di Cedeira si trova in Rúa Deportes, a pochi passi di distanza dalla via principale, Avenida Castelao, e 700 m a sud-est del Río Condomiñas.

Cabo Ortegal e dintorni

La costa selvaggia e frastagliata che rende famose le Rías Altas inizia a Cedeira. Per chi dispone di un'automobile, l'angolo nord-occidentale della Galizia è un luogo molto affascinante da esplorare, grazie alla presenza di foreste lussureggianti, vertiginose scogliere, splendidi paesaggi oceanici e cavalli che vagano liberi sulle colline.

Che cosa vedere e fare

San Andrés de Teixido VILLAGGIO
Autobus pieni di turisti e pellegrini arrivano nel villaggio di San Andrés de Teixido, famoso per il santuario che custodisce le reliquie di sant'Andrea, in un magnifico piccolo avvallamento tra le colline costiere 12 km a nord di Cedeira. Qui non mancano i caffè dove gustare i famosi *percebes* locali. Uno spettacolare tratto di 5 km della **Ruta dos Peiraos** corre lungo la cima delle scogliere dal belvedere di Chao do Monte, salendo per 4 km lungo la strada per Cedeira (o percorrendo a piedi 1 km di ripida salita).

★Garita de Herbeira PUNTO PANORAMICO
(P) Da San Andrés de Teixido la DP2205 si inerpica sulla Serra da Capelada verso Cariño, offrendo la possibilità di ammirare incredibili panorami. A 6 km da San Andrés si trova l'imperdibile Garita de Herbeira, un osservatorio navale costruito nel 1805 situato a 615 m sul livello del mare, che costituisce il punto migliore per lasciarsi ammaliare dalle scogliere più alte dell'Europa meridionale.

★Cabo Ortegal PROMONTORIO
(P) Quattro chilometri a nord dell'anonimo porto peschereccio di Cariño incombe Cabo Ortegal, il più maestoso dei promontori spagnoli, dove l'Atlantico incontra il Golfo di Biscaglia. Grandi blocchi di roccia scendono a picco sul mare da una tale altezza che le onde più in basso sembrano quasi innocue. **Os Tres Aguillóns** sono tre isolotti rocciosi dal profilo frastagliato, che danno rifugio a centinaia di uccelli marini; con un binocolo potreste anche avvistare delfini e balene.

Sulla strada proveniente da Cariño, potete fermarvi al primo punto panoramico (Miradoiro Gabeira) per seguire il sentiero in ci-

SI DICE SUL POSTO

FRUTTI DI MARE E CROSTACEI DELLA GALIZIA

In Galizia i frutti di mare e i crostacei sono abbondanti e sempre freschi, al punto che molti viaggiatori stranieri finiscono per considerarli i migliori che abbiano mai assaggiato. Quasi tutti i ristoranti e i bar li propongono nel menu, con la possibilità di scegliere tra *ameixas* (vongole), *mexillons* (cozze), *vieiras* e *zamburiñas* (due varietà di capesante), *berberechos* (canestrelli) e *navajas* (cannolicchi). In ogni caso, la palma dei crostacei più gustosi e prelibati della Galizia spetta ai minuscoli *percebes* (cornucopie), che assomigliano in modo sconcertante a unghie di drago; per mangiarli, bisogna prendere tra due dita la punta dell''unghia', staccare l'altra estremità e gustare la polpa saporita e tenerissima che si trova all'interno.

Tra le altre prelibatezze del mare della Galizia meritano di essere citate diverse varietà di granchi, che spaziano dalle piccole *nécoras* e *santiaguiños* ai grandi *centollos* (granceole), fino agli enormi *buey del mar* ('buoi del mare'). Non mancate inoltre di assaggiare il *bogavante*, o *lubrigante*, una creatura simile all'astice con due chele enormi.

In genere, nei ristoranti della Galizia i crostacei vengono fatti pagare a peso: la quantità per ogni persona è di norma pari a 250 g. La semplice cottura al vapore o sulla piastra (*a la plancha*) è quasi sempre il modo migliore per preparare queste leccornie, magari condite con olio d'oliva, aglio ed erbe aromatiche per esaltarne il sapore.

Le cozze, le ostriche e i pesci che vengono serviti nei ristoranti sono spesso di allevamento, mentre i granchi provengono in genere dal mare aperto. Per identificare il pesce che non proviene dagli allevamenti, cercate sui menu le indicazioni '*salvaje*' (selvatico) e '*del pincho*' (pescato con la lenza).

ma alla scogliera, ben segnalato, che conduce alla piccola cappella **Ermida de San Xiao do Trebo** (1,6 km). Il sentiero attraversa una foresta, supera il Río Soutullo e offre viste magnifiche. Dalla cappella potete ricongiungervi con la strada e proseguire per 1,5 km fino a Cabo Ortegal.

Pernottamento e pasti

A Miranda HOTEL €€
(654 341150; www.hotelamiranda.com; Lugar do Barral; camere con prima colazione €80-110; marzo-ott; P) Cinque delle sei camere ordinate e confortevoli di questo piccolo albergo in stile contemporaneo hanno balconi affacciati sulla Ría de Ortigueira. La prima colazione è sana e abbondante, c'è una bella sala luminosa e viene servita anche la cena. Si trova 6,5 km a sud di Cariño sulla DP6121, salendo poi per 200 m lungo una strada secondaria (segnalata).

Muiño das Cañotas HOTEL €€
(698 138588; www.muinodascanotas.es; A Ortigueira 10; camere con prima colazione €60-90; P) Situato in una bella valle poco lontana dalla DP6121 e 2 km a sud di Cariño, il suggestivo Muiño das Cañotas dispone di cinque splendide camere all'interno di un mulino ad acqua riadattato del XIV secolo. Il percorso per raggiungerlo è bene indicato dalla DP6121.

Chiringuito de San Xiao GALIZIANO €€
(690 309968; Lugar San Xiao do Trebo; raciones €6-15; 12-23.30 mar-dom, orario ridotto nov-feb)
Difficilmente troverete in zona un ristorante migliore di questo piccolo locale accogliente dalle travi di legno. La sala da pranzo panoramica e il dehors sono affacciati sull'oceano che si estende oltre la strada Cariño–Ortegal, 1,5 km prima del Capo. Serve ogni tipo di pesce galiziano, tutto ottimo, ma la sua vera specialità sono il pesce e la carne alla brace e la *caldeirada* (stufato di pese o frutti di mare).

Per/da Cabo Ortegal

Dal lunedì al venerdì la compagnia **Arriva** (981 31 12 13; www.arriva.gal) ha in operativo tre autobus che collegano Cariño a Mera (20 min, €1,40), località situata 10 km più a sud. A Mera alcuni di questi autobus fanno coincidenza con i mezzi Arriva che prestano servizio lungo la AC862 tra Ferrol e Viveiro. Da Cedeira, l'autobus Arriva per Mera delle 13 (lun-ven) fa coincidenza con quello delle 13.30 che collega Mera a Cariño.

Penisola di Bares

La Penisola di Bares è una spettacolare lingua di terra che si protende verso nord nelle acque del Golfo di Biscaglia con sentieri escursionistici, spiagge e alcune incantevoli pensioncine.

La strada che percorre la penisola si diparte dalla statale AC862 all'altezza di **O Barqueiro**, un tipico villaggio di pescatori galiziano che sembra uscito da un libro di favole, con le bianche case dai tetti in ardesia che scendono verso il porto. Ancor più tranquillo è **Porto de Bares**, un paese adagiato su un'incantevole spiaggia a forma di mezzaluna lambita dalle acque della *ría*.

A piedi è possibile raggiungere la panoramica **Punta da Estaca de Bares**, il punto più settentrionale della Spagna. Qualche chilometro più a sud-ovest potrete accomodarvi sulla 'Best Bank of the World' (p423), affacciata sulle spettacolari scogliere conosciute con il nome di **Acantilados de Loiba** e su spiagge poco note come la **Praia do Picón** (P).

★**Best Bank of the World** PUNTO PANORAMICO (P) Lungo le scogliere di Loiba in direzione ovest, incontrerete due panchine dopo 200 m e 400 m da cui ammirare magnifici panorami della costa da Punta da Estaca de Bares fino a Cabo Ortegal. La seconda panchina è diventata famosa con il curioso nome inglese di 'Best Bank of the World', grazie alla confusione tra il termine spagnolo *banco*, che significa sia panchina sia banca. Con molta probabilità, prima di potervi sedere, dovrete attendere il vostro turno in fila, dietro a gruppi di persone munite di selfie stick.

Pernottamento e pasti

Hospedaxe Porto Mar HOSTAL €
(981 41 40 23; www.portomar.eu; Calle Feliciano Armada, Porto de Bares; singole/doppie €35/45;) L'unica sistemazione disponibile nel villaggio di Porto de Bares è questo *hostal* dotato di 17 camere piuttosto piccole ma graziose (metà delle quali affacciate sul mare). Gli amabili proprietari gestiscono anche **O Centro** (Porto de Bares; raciones €7-20; 9.30-24, dalle 8.30 lug-set), uno dei tre ristorantini specializzati in cucina di mare situati nei pressi della spiaggia.

Semáforo de Bares HOTEL €€
(981 417 147, 699 943584; www.hotelsemaforodebares.com; singole €56-66, doppie €80-150, suite €180-200; chiuso seconda metà feb e seconda metà ott; P) Fatevi tentare da questa ex base di segnalazione trasformata in albergo dallo stile contemporaneo. Le sue cinque camere (le migliori sono veramente lussuose) si affacciano da un promontorio panoramico, situato 3 km sopra il villaggio. Vengono servite la prima colazione (€8) e la cena (da €18 a €30).

C'è anche un comodo caffè-bar aperto anche a chi non soggiorna nella struttura.

La Marina CUCINA DI MARE €€
(www.lamarinabares.es; Porto de Bares; portate principali €8-30; 10-24) Con una sala da pranzo panoramica affacciata sulla spiaggia di Porto de Bares, La Marina serve una fantastica paella di pesce e numerosi piatti di mare e di terra, da uova fritte con patatine a manzo galiziano, *percebes* o pesce alla griglia.

Per/dalla Penisola di Bares

Alcuni treni FEVE e qualche autobus fanno sosta a O Barqueiro lungo la tratta tra Ferrol e Viveiro.

Viveiro

POP. 7400

Questa città situata alla foce del Río Landro vanta un grazioso centro storico con case in pietra e stradine lastricate (molte delle quali pedonali), rimasto quasi del tutto intatto dopo la ricostruzione della cittadina seguita a un incendio nel 1540. Un ponte del XV secolo, lungo 500 m, il **Puente de la Misericordia**, che attraversa la *ría* di fronte alla Città Vecchia, viene ancora usato dal traffico veicolare.

Viveiro è famosa per le sue elaborate celebrazioni della **Semana Santa** (www.semanasantaviveiro.com; marzo/apr), in occasione della quale la città si riempie di processioni e decorazioni. Su un piano completamente diverso è la **Resurrection Fest** (Resu; www.resurrectionfest.es; lug), che si svolge in estate richiamando 90.000 appassionati per quattro giorni di musica heavy metal e punk.

Che cosa vedere

Date un'occhiata alla gotica **Igrexa de Santiago-San Francisco** (Rúa de Cervantes; 11.30-13.30 e 18.30-20) e alla duecentesca **Igrexa de Santa María do Campo** (Rúa de Felipe Prieto; 7.30-20.30 lun-sab, 11-12 dom) in stile romani-

TOP FIVE – PANORAMI MOZZAFIATO

- Garita de Herbeira (p421)
- Best Bank of the World (p423)
- Ruta Monte Faro (p434)
- Monte de Santa Trega (p436)
- Cabo Fisterra (p409)

co. Il sentiero in salita di 4 km che conduce al **Mirador San Roque** vi consentirà di ammirare un fantastico panorama. Vi sono diverse belle spiagge sulla Ría de Viveiro a pochi chilometri dalla città.

Playa de Area è una bella striscia di sabbia lunga 1,2 km (con alle spalle qualche edificio) situata sulla Ría de Viveiro, 5 km a nord di Viveiro lungo la LU862. Cinque chilometri più avanti, nei pressi della LUP2610 – che corre tortuosa tra i boschi e accanto al sentiero escursionistico Camino Natural da Ruta do Cantábrico – sorge la graziosa e meno frequentata **Praia de Esteiro**, bagnata da onde adatte ai surfisti principianti, ma interessanti anche per quelli più esperti.

Pernottamento e pasti

Viveiro Urban Hotel HOTEL €€
(982 56 21 01; www.urbanviveiro.es; Avenida Navia Castrillón 2; singole €66-100, doppie €88-180; P ❄ ᯤ) Un cubo di vetro nero domina la *ría* 400 m a sud del Puente de la Misericordia: si tratta dell'Urban, aperto nel 2017, un grande passo in avanti nel panorama alberghiero del centro di Viveiro. Offre camere ampie, luminose e molto confortevoli, con grandi specchi, illuminazione a faretti e bagni perfetti. Inoltre potrete mangiare senza dovervi muovere, grazie alle ottime opzioni di catering.

Hotel Ego HOTEL €€
(982 56 09 87; www.hotelego.es; Playa de Area; singole €77-110, doppie €100-165, suite €165-275; P ❄ ᯤ 🏊) Questo ottimo albergo in stile contemporaneo affacciato su Playa de Area si trova 5 km a nord di Viveiro, lungo la strada che conduce a Ribadeo. Quasi tutte le 45 ampie camere hanno un balcone affacciato sul mare. L'adiacente **Restaurante Nito** (portate principali €12-35; 13.30-16 e 20-24), della stessa proprietà, è uno dei locali migliori della zona.

Per/da Viveiro

Alcuni autobus della compagnia Arriva raggiungono Lugo e proseguono nella zona delle Rías Altas fino ad A Coruña e a Ribadeo. La stazione degli autobus è situata sul lungomare, Avenida Ramón Canosa, pochi passi a nord della Città Vecchia.

I treni FEVE che prestano servizio lungo la linea Ferrol–Oviedo fermano anche a Viveiro.

Ribadeo

POP. 6860

In estate questa vivace cittadina portuale situata sulla Ría de Ribadeo, al confine tra la Galizia e le Asturie, è molto apprezzata da chi ama prendere il sole. Tra Praza de España e il porto si trova la Città Vecchia, caratterizzata da suggestive case in pietra con *galerías*. Chi è in cerca di mare e di sabbia dovrà uscire dal centro abitato, ma non resterà deluso dalla Praia As Catedrais (p424), una delle più belle spiagge galiziane, situata a 10 km di distanza.

Eccellente sentiero escursionistico e ciclistico ben segnalato, il Camino Natural de la Ruta del Cantábrico si snoda per 133 km lungo la costa da Ribadeo a O Vicedo, località situata a ovest di Viveiro. I primi 3 km – da Praza de España di Ribadeo fino al faro di Illa Pancha – costeggiano la *ría* e servono a sgranchirsi le gambe. Da Illa Pancha l'itinerario prosegue per 17 km lungo un magnifico tratto di costa fino a Praia As Catedrais, toccando il minuscolo villaggio di pescatori di Rinlo, in cui si trovano vari buoni ristorantini, e diverse alte spiagge.

★ Praia As Catedrais SPIAGGIA
(Spiaggia delle Cattedrali; P 🚻) Non resterete delusi da Praia As Catedrais, la spiaggia situata 10 km a ovest di Ribadeo e raggiungibile in automobile. Questa spettacolare distesa sabbiosa di 1,5 km è delimitata da imponenti formazioni rocciose simili a torri gotiche, archi e grotte scavate dall'acqua del mare nel corso dei secoli. Evitate di venire qui durante l'alta marea, quando la spiaggia è completamente sommersa dall'acqua. La bellezza di questo tratto di litorale è tale che durante la Semana Santa e i mesi di luglio, agosto e settembre, sono necessari dei permessi per accedervi (sono gratuiti e si ottengono con facilità a Ribadeo).

Pernottamento e pasti

Hotel Rolle HOTEL €€
(982 12 06 70; www.hotelrolle.com; Rúa de Ingeniero Schulz 6; camere con prima colazione €60-98; ❄ @ ᯤ) Situato ad appena due isolati da Praza de España, l'Hotel Rolle dispone di camere ampie e arredate in un grazioso stile tra il rustico e il moderno, con travi e pietra a vista e bagni tenuti con grande cura. Il proprietario sarà felice di fornirvi indicazioni sulle attrattive situate nei dintorni.

Casona de Lazúrtegui HOTEL STORICO €€
(982 12 00 97; www.hotelcasona.com; Rúa Julio Lazúrtegui 26-28; doppie €50-92; marzo-metà dic; P ❄ @ ᯤ) Sorge un po' lontano dal centro e dalla vita cittadina, 500 m a nord-ovest di Praza de España, ma questa casa cittadina di inizio Novecento restaurata con gusto

ha camere moderne, pulitissime e molto confortevoli, e personale cordiale e disponibile.

La Botellería FUSION €€
(https://labotelleriaribadeo.es; Rúa de San Francisco 24; portate principali €9-18; 12-16 e 20-24, chiuso lun e gio a pranzo;) Situata nei pressi di Praza de España, La Botellería dispone sia di un animato bar sia di una bella sala da pranzo con tovaglie bianche. Il vino è buono e il menu propone piatti originali e gustosi come la tartare di tonno con guacamole e mango e le crocchette di banana e chorizo con salsa alla menta. Si trova a soli 100 m da Praza de España.

Informazioni

Ufficio turistico (982 12 86 89; http://turismo.ribadeo.gal; Praza de España; 10-14 e 16-19, chiuso dom e lun ott-giu) Situato in posizione comoda sulla piazza principale.

Per/da Ribadeo

Ogni giorno da Ribadeo partono almeno quattro autobus per Luarca e Oviedo nelle Asturie. Per Viveiro sono disponibili otto corse al giorno da lunedì a venerdì, mentre solo due sabato e domenica. È attivo un servizio tutti i giorni per Lugo, A Coruña e Santiago de Compostela. La stazione degli autobus si trova in Avenida Rosalía de Castro, circa 500 m a nord di Praza de España.

Da Ribadeo partono treni FEVE che effettuano molte fermate e attraversano le Asturie nel tragitto per/da Oviedo (€12, 4 h, 2 partenze al giorno) e la Galizia lungo la linea per/da Ferrol (€11, 3 h, 4 partenze al giorno).

RÍAS BAIXAS

Le lunghe spiagge e le acque relativamente calme (sebbene fredde) contribuiscono a rendere le Rías Baixas (Rías Bajas in castigliano) la zona turistica più famosa della Galizia. Le quattro *rías* (insenature costiere) più profonde sono Ría de Muros y Noia, Ría de Arousa, Ría de Pontevedra e Ría de Vigo. Questa zona vanta un numero di centri abitati, alberghi, ristoranti e appartamenti in affitto superiore a quello di qualsiasi altro tratto della costa galiziana. Il rovescio della medaglia è costituito dal fatto che spesso le bellezze naturali vengono occultate da un numero eccessivo di edifici. Nonostante ciò, l'insieme di graziosi villaggi, spiagge sabbiose e buona cucina (ovviamente di pesce) continua a far felice la maggior parte dei viaggiatori. Se a tutto questo si aggiungono anche la grazia antica di Pontevedra, la vivacità urbana di Vigo, gli insoliti vini Albariño di Cambados e le uscite in mare verso le magnifiche Illas Cíes, si ottiene una meta di viaggio molto invitante.

La zona offre una vasta gamma di alloggi di tutti i tipi e per tutte le tasche, ma è comunque una buona idea prenotare per la seconda metà di luglio o agosto. In altri periodi i prezzi spesso scendono notevolmente.

Ría de Arousa

Cambados

POP. 7000

Cambados è il centro principale della regione vinicola dell'Albariño. Si tratta di un grazioso villaggio affacciato sulla *ría*, con un compatto centro storico fatto di edifici in pietra e di taverne e ristoranti molto invitanti. Nel complesso, è il punto di partenza ideale per visitare le Rías Baixas. Cambados è in realtà un insieme di tre villaggi medievali: Fefiñáns

all'estremità settentrionale della città (incentrata sull'ampia e bella Praza de Fefiñáns), Cambados vero e proprio al centro e il quartiere di pescatori di Santo Tomé a sud.

Che cosa vedere

È possibile visitare (con degustazioni) 10 aziende vinicole situate nella municipalità di Cambados, ovvero nel raggio di 6 km dal centro abitato (per avere ulteriori informazioni in merito, v. www.cambadosenoturismo.com), e più di altre 20 situate a non oltre 12 km di distanza (v. www.rutadelvinorias baixas.com). Sebbene le più note siano quelle situate al di fuori del paese, se ne trovano un paio di piccole e piuttosto interessanti sull'ampia Praza de Fefiñáns, a nord del centro. Il personale dell'**ufficio turistico** (☎986 52 07 86; www.cambados.es; Edificio Exposalnés, Paseo da Calzada; 🕒10-14 e 17-20 giu-set, 10-14 mar-ven e dom, 10.30-14 e 16.30-17.30 sab ott-mag) è in grado di fornire numerose informazioni su tutte le aziende vinicole aperte al pubblico. In ogni caso, vi consigliamo di telefonare preventivamente alle aziende cui siete interessati per verificare che ci sia qualcuno ad attendervi.

★**Gil Armada** EDIFICIO STORICO, AZIENDA VINICOLA
(☎660 078252; http://bodegagilarmada.com; Praza de Fefiñáns; tour €7-15; 🕒tour 12, 13, 18, 19 giu-set, 12.30 e 17.30 ott-mag, chiuso dom pomeriggio) La Gil Armada è una piccola azienda vinicola a gestione familiare situata all'interno del Pazo de Fefiñáns, un'incantevole dimora secentesca. I proprietari propongono diversi tour piuttosto interessanti: quello base dura un'ora e consente di vedere gli spazi principali dell'edificio storico (ornati da splendidi quadri e oggetti d'antiquariato), le cantine, i vasti terreni con vigne vecchie di 150 anni e un fitto bosco. I tour più lunghi (fino a due ore) comprendono anche una visita alla torre panoramica e una degustazione di vini. Nel periodo tra giugno e settembre è consigliabile telefonare prima di andarci.

Bodegas del Palacio de Fefiñanes AZIENDA VINICOLA
(☎986 54 22 04; www.fefinanes.com; Praza de Fefiñáns; visite €3, con degustazione di 1/2 vini €6/10, €30/40 minimo per gruppo; 🕒10-13 e 16-19 lun-ven, chiuso gen) Una delle due piccole aziende vinicole situate nel secentesco Pazo de Fefiñáns produce vini Albariño di altissima qualità, che si possono acquistare a partire da €12. Le guide parlano un buon inglese.

Igrexa de Santa Mariña Dozo CHIESA
(Rúa do Castro; 🕒24 h) FREE Non mancate di visitare le rovine di questa chiesa del XV secolo, situata nei pressi del Museo Etnográfico e do Viño, di cui sono rimasti i quattro archi che un tempo sostenevano il tetto. Questa chiesa è circondata da un cimitero ben tenuto e con tombe elaborate, che dopo il tramonto assume un'atmosfera decisamente spettrale.

Martín Códax AZIENDA VINICOLA
(☎986 52 60 40; www.martincodax.com; Rúa Burgáns 91, Vilariño; tour con degustazione di 1/2/3/4 vini €3/5/10/15, con vigneto e degustazione di 3/4 vini €15/25; 🕒tour 11, 12, 13, 17.30 e 19 lun-ven, 11, 12 3 13 sab giu-set, orario ridotto nel resto dell'anno; 🅿) L'azienda vinicola più famosa della Galizia si trova 2,5 km a est di Cambados. Vengono proposti tour guidati di durata variabile da 45 minuti a tre ore, con la degustazione di un massimo di quattro vini. Alcuni tour prevedono anche la visita ai vigneti. È essenziale telefonare preventivamente.

Feste ed eventi

Festa do Albariño VINO
(http://fiestadelalbarino.com; 🕒agosto) Concerti, fuochi artificiali e spettacoli di ogni genere si accompagnano a un enorme consumo di vino e di tapas nel corso della Fiesta del Albariño, che si tiene la prima domenica di agosto e nei quattro giorni precedenti.

Pernottamento

Hotel O Lagar HOTEL €
(☎986 52 08 07; www.hotelolagar.com; Rúa Pontevedra 14; singole €40, doppie €50-60; 🅿📶) Una valida scelta economica, l'Hotel O Lagar offre 16 camere pulitissime, di buone dimensioni, tutte dotate di vasche da bagno, e un bar-caffè che serve ottime *raciones* a poco prezzo. Provate le camere 107, 108, 207 o 208, affacciate su una graziosa piazzetta con una chiesa.

★**Quinta de San Amaro** BOUTIQUE HOTEL €€
(☎986 74 89 38; www.quintadesanamaro.com; Rúa San Amaro 6, Meaño; singole €95-130, doppie €110-190 con prima colazione; 🅿❄📶🏊) Una base fantastica per esplorare le Rías Baixas, il Quinta de San Amaro è unico nel suo genere, circondato da vigneti, 12 km a sud di Cambados. Una casa colonica trasformata e ampliata con un design originale che unisce elementi tradizionali e contemporanei, offre 14 camere diverse, con spazi comuni altrettanto vari, tra cui una piscina panoramica, un ristorante (di alto livello) e un grazio-

so giardino con solarium ricavato da un *hórreo* (granaio) riconvertito.

Gli ospiti sono invitati a visitare gratuitamente un'azienda vinicola locale (con degustazione) e il servizio è eccellente (molti membri del personale parlano inglese). Contribuisce a quest'atmosfera magica il **ristorante** (☎986 74 89 38; portate principali €14-20; ⏲13.30-16 e 20.30-23.30, chiuso lun-gio metà ott-marzo) panoramico, uno dei migliori della zona, che serve deliziosi piatti della tradizione culinaria galiziana con un tocco moderno (è aperto a tutti; prenotazione consigliata). Per gruppi di quattro o più persone sono proposti corsi di cucina – galiziana, messicana, giapponese – in una bella e grande cucina al costo di €50 per persona. La tariffa comprende un pranzo o una cena completi in cui si mangia ciò che avete preparato.

Pazo A Capitana HOTEL €€
(☎986 52 05 13, 679 282259; www.pazoacapitana.com; Rúa Sabugueiro 46; singole €59-70, doppie €80-100 con prima colazione; ⏲chiuso metà dic-gen; 🅿❄📶) Situata al margine del centro abitato, questa incantevole casa di campagna del XVII secolo dispone di camere sontuose, di un vasto giardino perfettamente curato e di un'azienda vinicola con quattro presse secolari.

Hotel Real Ribadomar BOUTIQUE HOTEL €€
(Hotel Real Cambados; ☎986 52 44 04; http://hotelrealcambados.com; Rúa Real 8; singole €55-90, doppie €70-125; ❄📶) Ospitato all'interno di una residenza sapientemente rinnovata nel centro di Cambados, questo boutique hotel dispone di graziose camere dove le pietre a vista sono accostate a una bella carta da parati, lenzuola fresche di bucato, letti confortevoli e bagni scintillanti. A dare un tocco di atmosfera casalinga contribuiscono alcuni piccoli dettagli come i cestini di pot-pourri.

Pasti

Il pesce qui è l'ingrediente principale (le capesante in particolare sono la specialità di Cambados) e vengono proposte infinite varietà di Albariño per accompagnarlo. Nelle strade pedonali Rúas Príncipe e Real, le vie principali della zona di Fefiñáns, ci sono numerosi ristoranti che servono quasi tutti cibo discreto a prezzi ragionevoli; nei vicoli che si dipartono da queste vie troverete altri locali.

Restaurante Ribadomar GALIZIANO €€
(www.ribadomar.es; Rúa Valle Inclán 17; portate principali €13-18, menu €24-30; ⏲13.30-16 e 21-23, chiuso dom-gio la sera ott-giu) Se cercate qualcosa di più esclusivo delle taverne, potete gustare un ottimo pasto galiziano in questo ristorante a conduzione familiare, con piatti come sogliola con capesante o *chuletón de ternera* (un'enorme braciola di manzo), in un ambiente piuttosto formale, con dipinti e sculture originali.

VALE IL VIAGGIO

CASTRO DE BAROÑA

La Ría de Muros y Noia, la più settentrionale della quattro Rías Baixas principali, comprende due vivaci città, Muros e Noia, e alcune belle spiagge sulla costa meridionale, dove troverete anche l'insediamento preistorico situato nella posizione più spettacolare della Galizia, il **Castro de Baroña** (⏲24 h) FREE. Questo *castro* sorge maestoso su un promontorio spazzato dai venti, affacciato sulle acque dell'Atlantico, 4 km a sud-ovest di Porto do Son. Parcheggiate vicino al Cafe-Bar Castro, quindi prendete il sentiero roccioso che scende per 600 m fino alle rovine. Ovviamente la posizione così esposta fu scelta per le caratteristiche difensive: un fossato e due cinte murarie proteggono l'accesso attraverso un piccolo istmo. All'interno sono stati riportati alla luce circa 20 edifici rotondi in pietra. L'insediamento fu abbandonato nel I secolo d.C.

Per/da Cambados

La stazione degli autobus si trova in Avenida de Galicia, grosso modo al centro della città, 600 m a sud di Praza de Fefiñáns. I mezzi Monbus collegano Cambados a Santiago de Compostela (€5,60, 1 h 30 min) almeno due volte al giorno e a O Grove (€1,55, 30 min) almeno tre volte al giorno. La compagnia Autocares Cuiña (www.autocarescuina.com) effettua collegamenti per/da Pontevedra (€3,15, 1 h) almeno tre volte al giorno.

Pontevedra

POP. 62.000

Pontevedra è una suggestiva località fluviale in cui si fondono storia, cultura e stile e che costituisce un eccellente punto di partenza per visitare le Rías Baixas. Il dedalo di vicoli e di piazze del piccolo centro storico è pieno di negozi, mercati, caffè e tapas bar.

Nel XVI secolo Pontevedra aveva un prestigio maggiore rispetto a quello di cui go-

Pontevedra

Da non perdere

1 Edificio Sarmiento D2

Che cosa vedere

2 Basílica de Santa María a Maior A1
3 Igrexa de San Francisco C3
4 Praza da Ferrería C3
5 Praza da Leña C2
6 Ruínas de San Domingos A3
7 Santuario da Virxe Peregrina C4
8 Sexto Edificio D2

Pernottamento

9 Hotel Rúas C2
10 Parador Casa del Barón B1
11 Slow City Hostel A2

Pasti

12 Casa Fidel O Pulpeiro B1
13 Loaira Xantar C2
Restaurante Rúas ..... (v. 9)

Shopping

14 Mercado Municipal C1

de oggi, dato che era la città più grande della Galizia e un importante scalo marittimo. Nei suoi cantieri fu costruita la *Santa María*, la nave ammiraglia di Cristoforo Colombo. Non a caso molti abitanti di Pontevedra credono alla fantasiosa storia secondo cui Colombo non sarebbe stato genovese, come è opinione comune, e che dietro il suo nome si nascondesse in realtà il nobile galiziano Pedro Madruga, che – per oscure ragioni – avrebbe simulato la propria morte per crearsi una nuova identità.

Che cosa vedere

Sebbene valga sicuramente la pena di dedicare un po' di tempo all'eccellente Museo de Pontevedra e ad alcune chiese dall'aspetto insolito, a conquistare i visitatori è l'insieme della Città Vecchia, con le sue stradine (quasi tutte pedonali) e le piazzette, tra le quali spicca l'incantevole **Praza da Leña**.

Museo de Pontevedra MUSEO
(☎986 80 41 00; www.museo.depo.es) Questo eclettico museo è distribuito in cinque edifici del centro. All'epoca delle ricerche compiute per questa guida, due erano chiusi per restauri, ma le sezioni più nuove e più interessanti erano aperte: il **Sexto Edificio** (Rúa de Padre Amoedo; ⏲10-21 mar-sab, 11-14 dom), FREE costruito di recente, il vicino **Edificio Sarmiento** (Rúa Sarmiento; ⏲10-21 mar-sab, 11-14 dom) FREE in un ex collegio di gesuiti del XVIII secolo e le **Ruínas de San Domingos** (Gran Vía de Montero Ríos; ⏲10-14 e 16-20.30 mar-sab, 11-14 dom mag-set, fino alle 19.30 mar-sab marzo, apr e ott, chiuso nov-feb) FREE, i resti di una chiesa del XIV secolo che ospitano un'affascinante collezione di stemmi araldici, sepolcri e altre sculture medievali.

L'Edificio Sarmiento ospita un'affascinante collezione che spazia dalle ceramiche Sargadelos all'arte moderna (con opere di Picasso, Miró e Dalí), all'arte preistorica, con suggestivi gioielli in oro, petroglifi e sculture rinvenuti in Galizia. Il Sexto Edificio si estende su tre piani dove vengono esposti oggetti d'arte galiziana e spagnola risalenti dal XIV al XX secolo, con mostre interessanti, ma senza grandi nomi.

Basílica de Santa María a Maior CHIESA
(Praza de Alonso de Fonseca; ⏲10-13.30 e 17-21, eccetto durante le funzioni) Caratterizzata da uno stile prevalentemente tardo-gotico con qualche influsso plateresco e manuelino, la chiesa più imponente della città venne fatta edificare dalla corporazione dei marinai di Pontevedra nel XVI secolo. I busti di Cristoforo Colombo e del conquistador Hernán Cortés fiancheggiano il rosone della facciata occidentale, progettata in un elaborato stile plateresco dal fiammingo Cornelius de Holanda e dal portoghese Juan Noble.

Praza da Ferrería PIAZZA
In Praza da Ferrería si trovano i locali e i caffè più prestigiosi di Pontevedra, di cui questa piazza costituisce il cuore della vita sociale. Praza da Ferrería è dominata dalla maestosa **Igrexa de San Francisco** (⏲7.30-12.45 e 17.30-18.45), che si dice sia stata fondata nel XIII secolo da san Francesco d'Assisi in occasione del suo pellegrinaggio a Santiago de Compostela (della chiesa originale è rimasto il portico principale). Poco lontano dalla piazza balza all'occhio la particolare facciata curva del **Santuario da Virxe Peregrina** (Praza da Peregrina; ⏲9-14 e 16-21), un capriccio architettonico settecentesco di tipico gusto portoghese.

Pernottamento

Hotel Rúas HOTEL €
(☎986 84 64 16; www.hotelruas.net; Rúa de Figueroa 35; singole €34-44, doppie €44-62; ❄@🛜) Le camere dell'Hotel Rúas – alcune delle quali si affacciano sulla piazza – hanno un aspetto molto gradevole con i loro pavimenti in legno lucido, i mobili senza fronzoli e gli ampi bagni puliti (sebbene le docce siano un po' piccole). In rapporto al prezzo, si tratta di un'eccellente soluzione di pernottamento, considerando anche la comoda posizione centrale e la cordiale accoglienza. Ci sono anche un buon ristorante e un caffè che all'ora della prima colazione è sempre molto frequentato.

Slow City Hostel OSTELLO €
(☎631 062896; www.slowcityhostelpontevedra.com; Rúa da Amargura 5; letti in camerata/doppie €17,50/40; ⏲chiuso nov; 🛜) Gestito da un'affabile coppia di viaggiatori, lo Slow City Hostel dispone di un'ampia camerata con sei solidi e confortevoli letti a castello e di due candide e impeccabili camere private. L'eccellente posizione nella Città Vecchia, la bella cucina e il tè, il caffè e la frutta gratuiti contribuiscono a renderlo un'ottima soluzione di pernottamento non solo per i pellegrini del Camino Portugués, ma anche per tutti coloro che viaggiano in economia.

Parador Casa del Barón HOTEL STORICO €€
(☎986 85 58 00; www.parador.es; Rúa do Barón 19; doppie €80-163; P❄🛜) Situata in un palazzo del XVII secolo ristrutturato, la Casa del Barón è un albergo elegante, arredato con mobili d'epoca e antiche opere d'arte e affacciato su un piccolo e grazioso giardino; ci sono anche un caffè e un ristorante con dehors. Le camere sono di varie dimensioni e a tarda sera quelle rivolte verso la strada potrebbero essere un po' rumorose a causa del vocio dei passanti che escono dai locali del centro.

Pasti

Casa Fidel O Pulpeiro CUCINA DI MARE €
(Rúa de San Nicolás 7; raciones €6-14; ⏲11-15 e 19-24 gio-mar) Da oltre 50 anni Fidel serve un

PRAIA A LANZADA

La zona tra O Grove e Sanxenxo, all'estremità della penisola che separa le Rías de Arousa e Pontevedra, è la zona più gettonata della Galizia per il turismo balneare spagnolo. Le città non sono belle, mentre si fanno apprezzare le spiagge, peraltro piuttosto affollate.

Protetta da dune, **Praia A Lanzada** (P) si estende per 2,3 km lungo il versante occidentale che porta a O Grove. Si tratta del tratto di sabbia più bello della Galizia ed è anche ben preservato. Non aspettatevi però di essere i soli a godere di tanto splendore, come intuirete vedendo l'enorme parcheggio.

impeccabile *pulpo á feira*, la specialità della cucina galiziana: tentacoli di polpo a fette con paprica e olio d'oliva (come contorno chiedete le *cachelos*, patate bollite tagliate a fette). Se invece desiderate altro, in questa semplice e accogliente taverna con tavoli in legno di pino e tovaglie di carta bianca troverete una vasta scelta di crostacei, *empanadas*, omelette e piatti di carne.

Restaurante Rúas GALIZIANO €€
(Rúa de Figueroa 35; portate principali €12-20; 11-16 e 20-24) Un'opzione affidabile dove consumare pasti gustosi e abbondanti a base di carne, pesce, frutti di mare, insalate e uova, serviti in un ambiente semplice. Ha tavoli anche sotto le arcate della Praza da Leña e una sala al piano superiore.

Loaira Xantar GALIZIANO €€
(Praza da Leña 2; raciones €6-14; 13.30-16 e 20.30-23.30, chiuso dom sera;) Con i tavoli disposti sulla piccola e graziosa piazza e nella sala al piano superiore, questo bel locale serve eccellenti specialità galiziane con un tocco di creatività, come tempura di gamberi e verdure o crocchette di granceola. Serve anche carne di maiale e pesce locali, nonché ottimi vini galiziani. Le porzioni sono di media grandezza.

Informazioni

Turismo de Pontevedra (986 09 08 90; www.visit-pontevedra.gal; Praza da Verdura; 9.30-14 e 16.30-20.30 lun-sab, 10-14 dom giu-ott, orario ridotto nel resto dell'anno) Il disponibile ufficio turistico della città si trova in comoda posizione centrale.

Turismo Rías Baixas (886 21 17 00; http://turismoriasbaixas.com; Praza de Santa María; 9-21 lun-ven, 10-14.30 e 16.30-21 sab e dom metà giu-metà set, orario ridotto nel resto dell'anno) Fornisce informazioni su tutta la provincia di Pontevedra.

Per/da Pontevedra

La **stazione degli autobus** (986 85 24 08; www.autobusesponteverdra.com; Rúa da Estación) si trova 1,5 km circa a sud-est della Città Vecchia. Monbus effettua tutti i giorni almeno 18 corse per Vigo (€2,50, 30 min) e 14 o più per Santiago de Compostela (€5,85, 1 h). Ci sono anche autobus per Sanxenxo, O Grove, Cambados, Padrón, Bueu, Tui, Ourense e Lugo.

Situata nel lato opposto della rotatoria rispetto alla stazione degli autobus, la **stazione ferroviaria** di Pontevedra (Rúa Eduardo Pondal) è servita da treni che partono più o meno ogni ora dalle 7 (o dalle 8) fino alle 22 (o alle 23) per Santiago de Compostela (da €6,10 a €7,35, da 35 min a 1 h), A Coruña (da €14 a €16, da 1 h a 1 h 45 min) e Vigo (da €3,20 a €3,65, da 15 a 30 min).

Ría de Pontevedra

Situata nel punto più interno dell'omonima *ría*, la piccola e antica città di Pontevedra è una delle località più affascinanti delle Rías Baixas. Purtroppo, la costa della *ría* ha subito un notevole sviluppo turistico, ma se si prosegue oltre si trovano spiagge abbastanza piacevoli. Sulla sponda settentrionale c'è la zona di Sanxenxo, che costituisce – insieme a O Grove, poco più a nord – il fulcro del turismo estivo galiziano.

Combarro

POP. 1270

Situato sulla costa settentrionale della *ría* vicino a Pontevedra, Combarro è un villaggio da cartolina dove bisogna assolutamente fare una sosta almeno per un pranzo. Sul lungomare si alternano ristoranti e *hórreos* (granai); pochi passi più indietro si trova un dedalo di tortuosi vicoli – alcuni dei quali scavati nella roccia – caratterizzati da *cruceiros* (crocefissi in pietra), che in estate possono essere affollati.

Pasti

Bodega O Bocoi CUCINA DI MARE €€
(986 77 11 42; Rúa do Mar 20; piatti €8-18, piatti di riso per 2 persone €35-45) Niente può battere O Bocoi per il pesce fresco preparato alla perfezione: polpo, crostacei *a la plancha* e pesce fritto sono tutti deliziosi, ma resterete sod-

disfatti anche da tutte le altre pietanze che ordinerete. Servono anche grandi insalate.

Potete scegliere se sedere nella taverna, composta da due salette dalle pareti in pietra, o nella luminosa sala da pranzo con tovaglie a scacchi e grandi finestre panoramiche affacciate sulla *ría*.

Illa de Ons

POP. 67

In estate una via di fuga dal turismo di massa – anche se non proprio totale – è rappresentata dalle barche che conducono all'Illa de Ons, un'isola situata di fronte all'entrata della Ría de Pontevedra, che fa parte del Parque Nacional de las Islas Atlánticas de Galicia. Su quest'isola, lunga 5,6 km e chiusa al traffico veicolare, si trovano un minuscolo villaggio, diverse spiagge sabbiose, rovine, scogliere, quattro itinerari escursionistici di lunghezza compresa tra 1 e 8 km e un incredibile numero di uccelli. Sarà difficile, tuttavia, trovarla vuota: sull'isola possono accedere fino a 1800 visitatori per volta. Maggio, giugno e settembre sono i mesi più tranquilli.

Camping Isla de Ons CAMPEGGIO €
(✆ 986 44 16 78; www.campingisladeons.com; piazzole per tende private €7, noleggio tenda standard per 2/4/6 persone €30/60/90, tenda superior €70/100/120, sacco a pelo o tappetino €5) Riaperto nel 2016 dopo una completa ristrutturazione, questo campeggio si trova a Chan de Pólvora, circa 600 m a ovest del molo, può ospitare fino a 200 persone e dispone di tende e attrezzatura da campeggio da noleggiare, nonché l'opzione glamping in tende 'superior' con letti e lenzuola su una piattaforma di legno. C'è anche una caffetteria. Prenotate.

Casa Acuña HOSTAL €€
(✆ 986 44 16 78; www.isladeons.net; doppie con prima colazione €65-90, appartamenti per 2 persone €90-110, per 4 persone €120-160) Potete alloggiare in camere o appartamenti luminosi in questa struttura nel villaggio di Ons, con 20 camere e sei appartamenti. Si consiglia vivamente di prenotare. Il ristorante serve un eccellente *pulpo á feira*.

Per/da Illa de Ons

In estate, le tre compagnie Cruceros Rías Baixas (www.crucerosriasbaixas.com), Naviera Mar de Ons (www.mardeons.com) e Nabia Naviera (www.piratasdenabia.com) effettuano collegamenti con battelli per Ons da Sanxenxo e Portonovo sulla sponda settentrionale della Ría de Pontevedra, e Bueu su quella meridionale. A giugno vi sono servizi nel weekend da Sanxenxo e/o Portonovo, poi tutti i giorni fino a fine settembre (fino a circa 12 battelli al giorno a luglio e agosto). Il viaggio dura 45 minuti per tratta; le tariffe di andata e ritorno vanno da €12 a €14 per gli adulti e da €6 a €7 per i bambini. Da Bueu partono battelli durante la Semana Santa, nei weekend di maggio e tutti i giorni da giugno a fine settembre.

Ría de Vigo

La parte rivolta verso l'oceano della costa settentrionale di questa *ría* è una delle zone meno popolate e più suggestive delle Rías Baixas. Il tranquillo paesino di Hío richiama i viaggiatori interessati al **Cruceiro de Hío** (P), il *cruceiro* (una croce scolpita nella pietra posta al lato della strada) più famoso della Galizia.

Nei paraggi si trovano diverse spiagge sabbiose, tra cui **Praia Areabrava**, una spiaggia lunga 800 m situata 3 km a nord di Hío.

★**Cabo de Home** CARATTERISTICA NATURALE
(P) Dal villaggio di Donón, 4 km a ovest di Hío, si erge Cabo de Home, il promontorio roccioso spazzato dai venti, che si estende per 2,5 km verso sud. Il promontorio è attraversato da sentieri escursionistici e da alcune strade carrabili, ha tre fari, un paio di spiagge e spettacolari panorami sulle Illas Cíes. Nelle vicinanze, a circa 20 minuti di cammino in salita, sulla cima del Monte Facho, sorge in posizione dominante il *castro* **Berobriga**, risalente all'Età del Ferro e parzialmente riportato alla luce. Parte del cammino per raggiungerlo corre lungo un percorso lastricato della stessa epoca del *castro*.

Pernottamento

Hotel Doade HOTEL €€
(✆ 986 32 83 02; www.hoteldoade.com; Rúa Baixada a Rioesteiro, Hío; doppie con prima colazione €55-77; ⏲ chiuso nov; P ❄ 🛜) Accogliente e pulitissimo, offre otto camere spaziose con lenzuola fresche di bucato e soffitti di legno, oltre a un ottimo **ristorante** (portate principali €10-28, menu €10-20; ⏲ 13-16.30 e 20.30-23.30 mar-dom, chiuso nov) specializzato in piatti di pesce fresco proveniente dalla *ría* (quello cotto al forno è particolarmente gustoso).

Vigo

POP. 293.000

A seconda dei punti di vista, Vigo può essere intesa come un centro ricco di storia e di cultura o una tetra città portuale. Base di parten-

VINI GALIZIANI

Non esiste modo migliore di accompagnare le specialità della cucina galiziana di un vino della stessa regione. I vini galiziani possiedono un carattere molto particolare; i più noti sono i bianchi fruttati prodotti con il vitigno chiamato Albariño, che costituiscono oltre il 90% della produzione vinicola a Denominación de Origen (DO) delle Rías Baixas, zona che comprende i pressi della costa sud-occidentale della Galizia e il corso inferiore del Río Miño. Secondo alcuni esperti, la crescente popolarità dell'Albariño ha portato negli ultimi 20 anni alla produzione di vini sin troppo dolci e fruttati. Un buon Albariño tradizionale dovrebbe avere l'aroma di una mela verde e un sapore leggermente aspro.

Incoraggiati dal grande successo riscosso dall'Albariño, i viticoltori di altre zone della Galizia hanno iniziato a recuperare i vitigni autoctoni, ottenendo ottimi risultati. Molti dei rossi migliori provengono da uve Mencía e negli ultimi anni sono stati riportati a nuova vita altri vitigni che erano quasi scomparsi nel XIX secolo a causa di un'epidemia di fillossera, come il bianco Godello e i rossi Brancellao e Merenzao. I galiziani spesso ordinano il vino semplicemente indicando il vitigno: *'un Mencía'* o *'un Albariño'*.

Tra le altre zone di produzione di vini DO della Galizia meritano di essere citate almeno le seguenti:

Ribeiro La regione di Ribeiro, situata nella zona di Ribadavia nella Galizia meridionale, produce ottimi bianchi utilizzando prevalentemente il vitigno Treixadura.

Ribeira Sacra Situata nella Galizia sud-orientale, è terra di rossi dal sapore intenso che derivano da uve Mencía coltivate sui ripidi versanti delle colline affacciate sul Río Sil.

Monterrei Situata nella parte più calda e asciutta della Galizia sud-orientale, al confine con il Portogallo, la regione di Monterrei si caratterizza sia per i bianchi fruttati ottenuti da uve Godello sia per i rossi leggeri ricavati da uve Mencía di Crego e Monaguillo.

Valdeorras Questa regione sud-orientale situata al confine con la Castiglia e León produce, tra gli altri vini, bianchi Godello e rossi Mencía e Brancellao.

za della flotta di pescherecci più grande d'Europa, Vigo costituisce uno dei più importanti assi di scambi commerciali della Spagna settentrionale, ma vanta anche un centro pedonale ricco di posti deliziosi. Inoltre, è il principale punto di accesso alle splendide Illas Cíes. Cosa ancor più importante, Vigo è una città accogliente e rassicurante, i cui abitanti sanno davvero godersi la vita, soprattutto quando cala il sole e i tapas bar, i ristoranti e i locali si affollano di clienti.

Dal porto delle navi da crociera si sale al Casco Vello (Città Vecchia), a est del quale si estende il cuore della città moderna, con Praza de Compostela che presenta un accogliente spazio verde al centro.

Che cosa vedere

In mezzo al groviglio di vicoli che costituisce il **Casco Vello** si trova l'elegante **Praza da Constitución**, luogo ideale per bere qualcosa. Scendendo lungo **Rúa dos Cesteiros**, con i negozi di articoli in vimini, si incontra la principale chiesa della città, la **Concatedral de Santa María** (Praza da Igrexa; 6-20 lun-sab). Pochi passi più in basso, Rúa Pescadería (p433) è famosa per i venditori di ostriche.

Parque do Castro PARCO

(🚶) Dalla Città Vecchia, dirigetevi verso sud (salendo in alto) per fare una passeggiata in questo verdeggiante parco in cui crescono quasi 100 camelie. Si tratta di un posto magnifico dove recarsi al tramonto, quando il sole scende nell'oceano dietro le Illas Cíes. Potete dare uno sguardo al **Castro de Vigo** (986 81 02 60; Parque do Castro; 🚶 FREE) risalente al III secolo d.C. e parzialmente ricostruito, e fare una puntata sulla cima della collina al **Castelo do Castro**, che faceva parte delle strutture difensive di Vigo, realizzate nel XVII secolo durante il regno di Filippo IV.

Museo de Arte Contemporánea de Vigo MUSEO

(Marco; www.marcovigo.com; Rúa do Príncipe 54; 11-14.30 e 17-21 mar-sab, 11-14.30 dom) FREE

Vigo è un centro di una certa rilevanza per l'arte moderna, come dimostra la presenza di numerosi musei e gallerie. Lo spazio espositivo più importante è il Museo de Arte Contemporánea, che ospita mostre dedicate tanto alla pittura e alla scultura quanto alla moda e al design.

Praia de Samil SPIAGGIA

(🚶) A sud-ovest della città inizia una lunga serie di spiagge sabbiose. La più bella è Praia de Samil, lunga 1,2 km, che comincia a circa 5 km dal centro. Questa spiaggia è costeggiata da un grazioso lungomare, dal quale è possibile ammirare uno splendido panorama sulle Illas Cíes. Può essere raggiunta dal centro di Vigo con diverse linee di autobus.

Pernottamento

Hotel Compostela HOTEL €

(✆ 986 22 82 27; www.hcompostela.com; Rúa García Olloqui 5; singole €44-82, doppie €48-82; 🅿 🛜) Camere comode, pulitissime e piuttosto spaziose fanno di questo efficiente albergo nei pressi di Praza de Compostela una scelta affidabile. Il caffè è valido per la prima colazione.

Hotel América HOTEL €€

(✆ 986 43 89 22; http://hotelamerica-vigo.com; Rúa de Pablo Morillo 6; singole €70-110, doppie €85-120 con prima colazione; 🅿 ❄ @ 🛜) Questo albergo si fa apprezzare per le camere spaziose e ben attrezzate, abbellite da quadri moderni e decorate in colori tenui, per l'efficienza e la cordialità del personale e per la comoda posizione in una tranquilla stradina vicino al lungomare. Quasi tutte le 47 camere si affacciano sull'esterno. In estate la buona prima colazione a buffet viene servita sulla terrazza dell'ultimo piano.

★Gran Hotel Nagari HOTEL DI LUSSO €€€

(✆ 986 21 11 11; www.granhotelnagari.com; Praza de Compostela 21; doppie €105-230, con prima colazione a buffet e spa €140-275; 🅿 ❄ 🛜 🏊) Il lussuosissimo Gran Hotel Nagari è pervaso da un'atmosfera molto accogliente e offre un servizio personalizzato. Le magnifiche camere in stile contemporaneo, declinate nei toni dell'argento, dell'oro, del bianco, del grigio e del legno scuro, sfoggiano luci che cambiano colore controllate da un telecomando, docce dal getto potente (anche queste con cromoterapia), macchinette per il caffè hi-tech e smart TV a grande schermo. La piscina riscaldata con spa situata sul tetto consente di ammirare uno splendido panorama. Infine al piano terra ci sono un ristorante e un wine bar.

Pasti

In tutto il centro ma anche altrove si trovano ristoranti, tapas bar e caffè di buon livello. Le strette stradine della Città Vecchia – soprattutto quelle situate nei dintorni di Praza da Constitución – e la zona di Praza de Compostela vantano un'ampia scelta di locali.

Rúa Pescadería CUCINA DI MARE €

(Rúa das Ostras; ostriche €12-15 la dozzina) Situata nella parte bassa della Città Vecchia, la breve Rúa Pescadería è sempre piena di estimatori del pesce fresco. Dalle 10 circa alle 16 (talvolta in inverno gli orari sono ridotti) è possibile acquistare ostriche dalle venditrici, chiamate *ostreras*, e gustarle bevendo qualcosa in uno dei ristoranti vicini. La domenica mattina le ostriche con un bicchiere di Albariño costituiscono per gli abitanti di Vigo la cura tradizionale contro i postumi di una sbornia.

Othilio Bar GALIZIANO €€

(✆ 986 19 00 17; Rúa Luis Taboada 9; portate principali €10-19, menu a pranzo lun-ven €12,50; ⏲ 13.30-15.30 e 20-23.30 lun-ven, 12-16 e 20-24 sab) In questo locale il servizio cordiale e l'affaccendato personale fanno da contorno a piatti di pesce, carne e crostacei (ma anche dolci) preparati da mani esperte. Si tratta di cibo moderno galiziano – tartare, nasello cotto al vapore con latte di cocco – servito in un ambiente contemporaneo, dalle linee pulite (mobili in legno chiaro e pareti in pietra) che di certo valorizza l'esperienza. Essendo molto apprezzato, è consigliabile prenotare o arrivare presto.

Follas Novas GALIZIANO €€

(✆ 986 22 93 06; Rúa de Serafín Avendaño 10; portate principali €12-19; ⏲ 13-15.45 e 20-23.45 lun-sab) Vale davvero la pena di uscire un po' dal centro di Vigo per assaporare la cucina di ottimo livello di questo piccolo ristorante senza pretese, situato circa 400 m a est di Praza de Compostela. Conviene quasi sempre prenotare, visto che questo locale si riempie in un attimo. Un servizio attento e cordiale fa da complemento all'eccellente cucina, che utilizza ingredienti di alta qualità sempre freschi.

Come antipasto provate i crostacei o il polpo alla griglia o i *saquitos rellenos* (un mix di filetto di maiale, porri e funghi in una sorta di involtino di pastella) e proseguite con un piatto principale a base di pesce o *ternera* (manzo) preparati alla perfezione.

Locali e divertimenti

Nelle prime ore della serata vi consigliamo di bere un drink in uno dei piacevoli locali situati nei dintorni di Praza da Constitución, nella Città Vecchia, e a Praza de Compostela. Verso le 23 l'animazione si trasferisce nei pub e nei locali con musica live di Rúa de Areal e di Rúa Rosalía de Castro.

Il quartiere di Churruca, circa 1 km a sud-est della Città Vecchia, è il fulcro della vita

VALE IL VIAGGIO

ILLAS CÍES

Le Illas Cíes sono tre spettacolari isole caratterizzate da una ricca avifauna e con alcune delle spiagge più isolate della Galizia, che possono essere raggiunte da Vigo con un viaggio in traghetto di 45 minuti. Situato a soli 14 km dalla costa, questo piccolo arcipelago forma un frangiflutti naturale di 6 km che protegge Vigo e la sua *ría* dalla furia dell'Atlantico e costituisce la principale attrattiva del **Parque Nacional de las Islas Atlánticas de Galicia** (www.iatlanticas.es).

Si tratta del luogo ideale per chi desidera crogiolarsi su incontaminate spiagge sabbiose, come **Praia das Rodas**, una mezzaluna lunga 1 km con una laguna alle spalle, o Praia das Figueiras, frequentata da nudisti. Le isole sono anche perfette per camminare e partire all'esplorazione: sentieri come la **Ruta Monte Faro**, un percorso circolare di 7,4 km, conducono a spettacolari punti panoramici in posizione elevata. Le coste orientali, invece, sono piuttosto piatte, mentre il lato occidentale si getta in mare con scogliere a picco.

Sulle isole il traffico veicolare è vietato, ma non sarete da soli. Viene accettato un massimo di 3000 visitatori per volta, un limite che spesso viene raggiunto a luglio e agosto.

Se volete pernottare sulle isole dovrete accamparvi al **Camping Islas Cíes** (☎986 438 358; www.campingislascies.com; interi/bambini/tende €8,90/6,70/8,90, noleggio tenda per 2/4 persone e letto €52/79 per notte; ⏲Semana Santa, fine mag-fine set). Il campeggio ha un ristorante e un supermercato ed è in grado di ospitare 800 persone. Ad agosto è spesso al completo. Viene richiesto un soggiorno minimo di due notti se noleggiate le loro tende. Le prenotazioni possono essere effettuate online o presso gli **uffici del campeggio** (☎986 43 83 58; Estación Marítima de Ría, Vigo; ⏲8.30-13.30 e 15.30-19.30). Nel primo caso dovrete esibire la stampa della vostra prenotazione agli uffici del campeggio a Vigo (se partite da lì) o al momento dell'imbarco sul traghetto a Cangas o Bueu.

Per/dalle Illas Cíes

I traghetti pubblici per le Illas Cíes (andata e ritorno interi/bambini €18,50/6 a luglio e agosto, €16/gratuito nel resto dell'anno) fanno di norma servizio (tempo permettendo) durante la Semana Santa, nei weekend e nei giorni festivi di maggio e tutti i giorni da giugno alla fine di settembre e nei primi due weekend di ottobre. Vigo è il principale porto di partenza, ma le imbarcazioni salpano anche da Cangas e Baiona. Queste rotte sono servite da almeno quattro compagnie. Le prenotazioni (sempre consigliabili) possono essere effettuate di norma online o telefonicamente (con carta di credito) o presso i porti di partenza.

Naviera Mar de Ons (☎986 22 52 72; www.mardeons.es) effettua almeno quattro corse al giorno (10 in luglio e agosto) dalla **Estación Marítima de Ría** (Porto dei traghetti; Rúa Cánovas del Castillo 3) di Vigo, quattro o più da Cangas e da Baiona; **Nabia Naviera** (☎986 32 00 48; www.piratasdenabia.com) ha in operativo fino a cinque traghetti al giorno da Vigo, tre o quattro da Cangas e quattro (da luglio a metà settembre) da Baiona; **Cruceros Rías Baixas** (☎678 491922; http://crucerosriasbaixas.com) effettua tre partenze al giorno che salpano da Vigo da luglio alla metà di settembre; infine **Tours Rías Baixas** (☎680 733990; www.toursriasbaixas.com) effettua quattro traversate (in luglio e agosto) da Baiona.

notturna della popolazione studentesca e alternativa di Vigo. Qui troverete anche due dei locali migliori della Spagna per la musica live rock e indie: **La Iguana Club** (www.facebook.com/laiguanaclub; Rúa de Churruca 14; ⏲24-5 mar-sab, apertura anticipata per esibizioni dal vivo) e **La Fábrica de Chocolate Club** (http://fabricadechocolateclub.com; Rúa Rogelio Abalde 22; ⏲24-4.30 gio-sab, a partire dalle 22 per esibizioni dal vivo); in entrambi si svolgono due o tre concerti alla settimana.

Informazioni

Oficina de Turismo de Vigo (☎986 22 47 57; www.turismodevigo.org; Estación Marítima de Ría, Rúa Cánovas del Castillo 3; ⏲10-17) Questo efficiente ufficio turistico si trova all'interno del terminal dei traghetti.

Per/da Vigo

AEREO

Situato 9 km a est del centro di Vigo, l'**Aeroporto Peinador** (☎986 26 82 00; www.aena.es), 9 km

a est del centro città, è servito da voli diretti per/da Madrid (Iberia e Air Europa), Barcellona (Vueling e Ryanair), Bilbao (Iberia), Málaga (Air Europa) e Bologna (Ryanair), oltre a voli stagionali di Ryanair per/da Edimburgo, Dublino, Milano (Bergamo) e Bologna.

AUTOBUS

La **stazione degli autobus** (✆ 986 37 34 11; Avenida de Madrid 57) si trova 2 km a sud-est della Città Vecchia. **Monbus** (www.monbus.es) effettua tutti i giorni diverse corse per tutte le città principali della Galizia, tra cui Pontevedra (€2,50, da 30 min a 1 h), Santiago de Compostela (€8, 1 h 30 min) e Ourense (€6,55, 1 h 30 min). **ATSA** (www.automovilesdetuy.es) serve Baiona, A Guarda e Tui, mentre **Avanza** (www.avanzabus.com) ha in operativo almeno quattro corse al giorno per/da Madrid (da €41 a €44, da 7 h 15 min a 9 h). Infine **Autna** (www.autna.com) effettua almeno due collegamenti al giorno tra Vigo e Porto (Portogallo; €12, 2 h 30 min), dove è possibile prendere mezzi in coincidenza per Lisbona.

TRENO

Vigo ha due stazioni. I treni ad alta velocità (10 o più al giorno) per/da Pontevedra (€3,65, 15 min), Santiago de Compostela (€11, da 50 min a 1 h) e A Coruña (€18, 1 h 30 min) fanno capo a quella di **Vigo-Urzáiz** (Praza da Estación), 1 km a sud-est della Città Vecchia, mentre quella di **Vigo-Guixar** (Rúa Areal), 1 km a est della Città Vecchia, ha cinque o più treni più lenti e leggermente più economici diretti alle stesse città, e collegamenti per Ourense (da €12 a €23, da 1 h 30 min a 2 h, 8 o più partenze al giorno) Porto (Portogallo, €15, 2 h 30 min, 2 partenze al giorno) e altre destinazioni tra cui Ribadavia, Tui, Valença (Portogallo), A Coruña, León e Madrid.

Trasporti locali

Vitrasa (✆ 986 29 16 00; www.vitrasa.es) gestisce autobus urbani (€1,33 a corsa). L'autobus 9A collega Rúa Policarpo Sanz, in centro, all'aeroporto. La stazione degli autobus e quella ferroviaria Vigo-Guixar sono collegate al centro dall'autobus C2 (per/da Porta do Sol), mentre il 4C fa la spola tra la stazione degli autobus e Rúa Policarpo Sanz.

GALIZIA SUD-OCCIDENTALE

L'angolo sud-occidentale della Galizia comprende tre località che rappresentano piacevoli tappe nell'ambito di un circuito della regione o lungo il percorso per/dal Portogallo: A Guarda, grazioso centro dedito alla pesca; Tui, cittadina situata sulle sponde del fiume con una famosa cattedrale; e Baiona, storico porto e frequentata stazione balneare. Le prime due, situate lungo il Río Miño che divide la Galizia dal Portogallo, sono particolarmente belle.

Baiona

POP. 2780

Baiona (Bayona in castigliano) è una frequentata stazione balneare con un importante trascorso storico, perché il 1° marzo 1493 la *Pinta* di Cristoforo Colombo vi gettò l'ancora per caricare provviste, recando la notizia che il navigatore genovese aveva raggiunto le 'Indie' (in realtà le Americhe). All'epoca importante porto mercantile, Baiona venne in seguito soppiantata da Vigo, ma, nonostante ciò, mostra ancora imponenti tracce del suo antico prestigio nella poderosa cinta muraria e nelle torri e batterie di cannoni sul promontorio del Monte Boi che domina il lungomare.

Un intrico di affascinanti vicoli, con dimore e cappelle del XVI e XVII secolo, costituisce il **casco histórico** (centro storico) di Baiona, situato alle spalle di Rúa Elduayen, la strada che passa di fronte al porto. Circa 4 km a est del centro, a Nigrán, si trova la magnifica distesa sabbiosa di **Praia América**.

Che cosa vedere

Fortaleza de Monterreal FORTEZZA (pedoni/automobili €1/5 fine giu-metà set, ingresso libero nel resto dell'anno, 10-22 lug e agosto, 10-19 set-giu; 🅿) Chi arriva a Baiona non può fare a meno di notare il promontorio del **Monte Boi**, ammantato da una fitta pineta e dominato dalla Fortaleza de Monterreal. Costruita tra l'XI e il XVII secolo, questa fortezza era protetta da un'inespugnabile cerchia muraria lunga 3 km, ancora visibile, ma all'interno non resta più molto. Un piacevole sentiero, percorribile a piedi in 40 minuti, fa il giro del promontorio seguendo il profilo di una costa rocciosa interrotta di tanto in tanto da qualche piccola spiaggia.

All'interno di questa cinta muraria sorge oggi un lussuoso albergo, il **Parador de Baiona** (✆ 986 35 50 00; www.parador.es; Monterreal; singole €111-280, doppie €127-339 con prima colazione; 🅿 ❄ 🛜 🏊). Veniteci a sorseggiare un drink nel dehors del suo caffè, ammirando una magnifica vista sulla baia.

Informazioni

Procuratevi cartine e altro materiale informativo presso l'utile **ufficio turistico** (✆ 986 68 70 67; www.turismodebaiona.com; Paseo da Ribeira;

10-14 e 16-21 metà mag-metà set, orario ridotto nel resto dell'anno) situato all'inizio della salita del Monte Boi.

Per/da Baiona

Gli autobus **ATSA** (www.automovilesdetuy.es) partono e arrivano da Vigo (€2,55, 45 min) ogni 30/60 minuti fino alle 21. Tenete presente che solo un paio di mezzi al giorno prosegue verso sud fino ad A Guarda (€3,25, 45 min). La fermata degli autobus si trova nella strada che costeggia il porto, Rúa Elduayen.

A Guarda

POP. 6050

Porto peschereccio situato poco a nord del punto in cui il Río Miño sfocia nell'Atlantico, A Guarda (La Guardia in castigliano) vanta una gradevole zona portuale, una buona scelta di eccellenti ristoranti di pesce, un bell'albergo in un ex convento e un delizioso, seppur piccolo, *casco antiguo* (centro storico) costituito da edifici in pietra affacciati su Praza do Reló. In ogni caso, la sua attrattiva principale è costituita dal Monte de Santa Trega (p436), che può essere raggiunto anche a piedi e dalla cui sommità è possibile ammirare un panorama veramente incantevole. Un'altra bella passeggiata è quella che dal porto conduce in 3 km sino alla foce del Río Miño. Il Camino Portugués de la Costa, la variante costiera dell'omonimo percorso di pellegrinaggio per Santiago de Compostela, passa da qui. Insomma: A Guarda è una gemma segreta e un posto gradevole dove fermarsi un paio di giorni.

Che cosa vedere

★Monte de Santa Trega COLLINA

(interi/bambini a bordo di veicolo mar-dom febdic €1/0,50, lun e gen gratuito; P) L'attrattiva principale di A Guarda è costituita dal Monte de Santa Trega, in realtà una collina alta 341 m, che può essere raggiunta dalla cittadina con un viaggio in automobile di 4 km o con una passeggiata di 2 km lungo il sentiero PRG122. Durante l'ascesa, non mancate di dare un'occhiata al Castro de Santa Trega, un forte dell'Età del Ferro parzialmente restaurato. Sulla sommità si trovano una cappella cinquecentesca, un piccolo e interessante **museo archeologico** (9-21 lug e agosto, 10-20 apr-giu e set, 10-19 marzo e ott, 11-17 seconda metà feb e nov-dic; P) FREE incentrato sulla cultura del *castro* e un paio di caffè e di chioschi di souvenir. Da questo punto si ammira un fantastico panorama che dal Río Miño spazia fino al Portogallo e sulla sconfinata distesa dell'Oceano Atlantico.

Castelo de Santa Cruz FORTE

(Avenida de Santo Domingo de Guzmán; 10-21 apr-set, 10-18 ott-marzo; P) FREE Questo interessante forte dotato di quattro bastioni dalla forma a punta di freccia fu costruito nel XVII secolo per difendere A Guarda dagli attacchi dei portoghesi.

Pernottamento e pasti

A Guarda è famosa per il pesce, in particolare l'*arroz con bogavante* (riso all'aragosta). Sul porto peschereccio si affacciano una decina di ristoranti di pesce.

★Hotel Convento de San Benito HOTEL STORICO €€

(986 61 11 66; www.hotelsanbenito.es; Praza de San Benito; singole €48-61, doppie €51-99; chiuso metà dic-inizio gen; P) In un ex convento del XVI secolo situato nei pressi del porto, questo albergo molto confortevole dispone di 33 camere eleganti, romantiche, ben tenute e arredate in maniera diversa l'una dall'altra. Nell'insieme questa struttura fa pensare a un piccolo museo, con quadri, sculture, libri e manoscritti sparsi un po' ovunque.

La prima colazione (€7,50) è il modo perfetto per iniziare la giornata e il decanter di porto nella sala principale a disposizione degli ospiti è un modo altrettanto perfetto per concluderla!

Casa Chupa Ovos CUCINA DI MARE €€

(986 61 10 15; Rúa La Roda 24; portate principali e raciones €7-19; 13.45-16 e 20.30-23.30 gio-mar) Situato sulla sommità di una scalinata che sale da Rúa do Porto, il Casa Chupa Ovos non si affaccia sul mare, ma è comunque molto apprezzato sia dai viaggiatori stranieri sia dalla gente del posto per il pesce sempre fresco, il servizio rapido e cordiale, l'atmosfera vivace e – cosa non meno importante – per i vini pregiati.

Per/da A Guarda

Gli autobus **ATSA** (www.automovilesdetuy.es) per/da Vigo (€6,05, 80 min) partono ogni 30 o 60 minuti fino alle 19 (nei weekend la frequenza viene diradata). Quasi tutti questi mezzi transitano da Tui, ma due o tre al giorno passano da Baiona. Gli autobus fermano lungo la via principale, Avenida de Galicia.

Un **traghetto** (986 61 15 26, Portugal 258 092 564; automobile/motocicletta/bicicletta con conducente €3/2/1, veicolo e passeggero a piedi €1; ogni ora 10.30-13.30 e 15.30-20.15 mar-

ven, a partire dalle 11.30 sab e dom) attraversa il Río Miño da Camposancos, località situata 2 km a sud di A Guarda, a Caminha, in Portogallo. Gli orari possono variare a seconda delle maree o delle stagioni. L'**ufficio turistico** (☎986 61 45 46; www.turismoaguarda.es; Praza do Reló; ⏲9-14 lun-ven) di A Guarda pubblica sul proprio sito web gli orari aggiornati. Il ponte più vicino sorge 13 km a monte, nei pressi di Goián.

Tui

POP. 6125

La cittadina di confine di Tui (Tuy in castigliano) sorge sulle sponde dell'ampio Río Miño, 25 m più all'interno, e attira molti turisti portoghesi e spagnoli che la visitano in giornata per i vivaci locali, il compatto centro storico medievale e la magnifica cattedrale. Vi consigliamo di fare una passeggiata nella Città Vecchia e poi di scendere al Paseo Fluvial, che costeggia per circa 1 km il Río Miño quasi fino all'ottocentesco **Puente Internacional**, un ponte strutturato su due livelli (ferrovia sopra, strada sotto) che attraversa il fiume per raggiungere l'altrettanto affascinante città portoghese di Valença.

Che cosa vedere

★Catedral de Santa Maria CATTEDRALE (www.catedraldetui.com; interi/senior/studenti/bambini €4/3,50/3/gratuito; ⏲10.45-20 lug-metà set, 10.45-14 e 16-19 metà set-giu) Il fiore all'occhiello della Città Vecchia è questa imponente chiesa simile a una fortezza che domina Praza de San Fernando. I lavori di costruzione iniziarono nel XII secolo, come testimonia il corpo principale in uno spoglio stile romanico, mentre l'elaborato portale principale è considerato una delle opere scultoree gotiche più antiche della Penisola Iberica. Il biglietto d'ingresso consente di visitare il grazioso chiostro gotico, la torre quattrocentesca, i giardini affacciati sul fiume, la navata principale e le cappelle.

Pernottamento e pasti

Ideas Peregrinas OSTELLO €
(☎986 07 63 30; www.ideas-peregrinas.com; Rúa Porta da Pía 1; letti in camerata €13-15, camere €35-55; 🛜) Pulito e accogliente, questo ostello a gestione familiare nel cuore della Città Vecchia è perfetto per i pellegrini che seguono il Camino Portugués, ma anche per qualsiasi altro viaggiatore. Bianco e legno chiaro sono i colori predominanti, e si può scegliere tra camere (alcune con bagno privato) o camerate da quattro posti su solidi letti a castello. Le stesse persone gestiscono anche il piacevole **caffè** (piatti €3-11; ⏲7-22; 🛜) al piano inferiore.

Hotel A Torre do Xudeu HOTEL STORICO €€
(☎986 60 35 35; www.atorredoxudeu.es; Rúa Tide 3; camere con prima colazione €60-75; ⏲chiuso metà dic-feb; 🅿🛜) Situata in un'incantevole dimora del 1746 con spessi muri in pietra e un grazioso giardino, la suggestiva 'Torre dell'Ebreo' ha solo sei camere ben tenute, arredate in uno stile piuttosto formale e dotate di ampi bagni. Alcune si affacciano sul Río Miño e oltre il confine con il Portogallo. Il parcheggio gratuito è molto apprezzato.

O Novo Cabalo Furado GALIZIANO €€
(Praza do Concello; portate principali €11-23, antipasti di pesce €6-15, menú del día €14; ⏲13-15.30 e 20.30-23, chiuso dom lug-set) A un paio di numeri civici dalla cattedrale, questo famoso ristorante è specializzato in pesce, crostacei e grandi porzioni di spezzatino d'agnello.

Informazioni

Oficina Municipal de Turismo (☎677 418405; http://tui.gal/; Praza de San Fernando; ⏲8-21 apr-set, orario ridotto ott-marzo) Questo ufficio turistico situato di fronte alla cattedrale fornisce informazioni utili.

Per/da Tui

Gli autobus **ATSA** (www.automovilesdetuy.es) diretti a Vigo (€3,30, 40 min) e ad A Guarda (€3,25, 40 min), passano ogni 30 o 60 minuti fino alle 19.45 circa (nei weekend le corse vengono ridotte) e fermano in Paseo de Calvo Sotelo, di fronte all'Hostal Generosa. Sono attivi anche due treni al giorno diretti entrambi a Vigo (€4, 45 min) e Valença (Portogallo; €2,15, 10 min), in partenza dalla stazione di Tui, 1 km a nord del centro.

GALIZIA ORIENTALE

Sebbene venga spesso oscurata dalla splendida costa o da località più note come Santiago de Compostela, la Galizia orientale è uno scrigno che racchiude interessanti cittadine di provincia, bellissimi panorami, regioni vinicole ed enclavi rurali dal fascino antico, che contribuiscono a renderla la meta ideale per i viaggiatori che desiderano cercare da sé tesori turistici nascosti.

Ourense

POP. 98.900

La terza città in ordine di grandezza della Galizia possiede un fascino particolare grazie al labirintico centro storico, ai vivaci tapas

bar e alle invitanti sorgenti termali. Ourense (Orense in castigliano) cominciò a mettersi in luce nell'XI secolo come centro di scambi commerciali. L'ampio Río Miño attraversa la cittadina da est a ovest ed è scavalcato da diversi ponti, tra i quali spiccano l'elegante Ponte Vella ('Ponte Vecchio'), costruito in pietra e risalente in parte al Medioevo e in parte all'epoca romana, e lo svettante Ponte do Milenio ('Ponte del Millennio'), in cemento e acciaio, inaugurato nel 2001. L'area centrale, compresa la compatta Città Vecchia, si estende sulla sponda meridionale del fiume.

Che cosa vedere

La Città Vecchia si sviluppa intorno alla Catedral de San Martiño, del XII secolo, ed è un piacevole dedalo di stradine e piazzette. Tra le vie lastricate, gli edifici dalla facciata in pietra e i portici, tutti pedonali, potreste dimenticarvi di essere nel XXI secolo. La piazza più grande è **Praza Maior**, leggermente in pendenza, delimitata da antichi edifici in pietra con caffè sotto i portici e in fondo la **Casa do Concello** (Municipio) dalla facciata in stile classico.

Catedral de San Martiño CATTEDRALE
(www.catedralourense.com; Rúa de Juan de Austria; interi/bambini/studenti/pellegrini/senior €5/2/3/3,50/4,50 con audioguida; 11.30-14.30 e 16-18.30 lun-sab, 13-15 e 16-18.30 dom) FREE La particolarità della cattedrale romanico-gotica di Ourense, la cui struttura però risale in gran parte al XII e XIII secolo, è la cappella dorata del Santo Cristo, all'interno dell'ingresso settentrionale. All'estremità occidentale sorge il Pórtico do Paraíso, copia gotica dipinta a colori vivaci del Pórtico de la Gloria di Santiago de Compostela.

Pernottamento

Grelo Hostel OSTELLO €
(988 61 45 64; www.grelohostel.com; Rúa Pena Trevinca 40; letti in camerata con prima colazione pellegrini/altri €15/17; chiuso 10 dic-10 gen; @) Circa la metà degli ospiti di questo ostello accogliente e di buon livello sono i pellegrini del Camino de Santiago che seguono il percorso del Camino Mozárabe, che parte in Andalusia. La struttura, tuttavia, accoglie tutti e ha un accesso aperto 24 su 24 (non c'è coprifuoco o check out di primo mattino). Le tre camerate da 10-12 posti hanno letti a castello in metallo di buona qualità, con piumoni, lenzuola di cotone e asciugamani inclusi nella tariffa.

Hotel Novo Cándido HOTEL €
(988 98 91 25; www.hotelnovocandido.com; Rúa San Miguel 14; singole/doppie €40/55;) Que-

LE PISCINE TERMALI DI OURENSE

Ourense sorse grazie alla presenza di sorgenti termali che oggi sono state trasformate in graziose piscine (http://termalismo.ourense.es) che continuano ad attirare persone per bagni terapeutici, anche in inverno. Quattro piscine all'aperto e due a gestione privata, con una parte al chiuso, si susseguono lungo un tratto di 4 km della sponda settentrionale del fiume Miño, circondata da un bel paesaggio.

Le piscine si possono raggiungere a piedi o con il **Tren das Termas minitrain** (www.urbanosdeourense.es; sola andata €0,85; ogni ora 10-13 e 16-20, frequenza ridotta ott-mag), un trenino che parte da Praza Maior e passa davanti a tutte le piscine lungo la sponda del fiume. Portate con voi costume da bagno, asciugamano e infradito. Ricordate che l'acqua è calda (circa 40°C) e ricca di minerali, perciò non restate immersi per più di 10 minuti, fate una pausa e poi immergetevi di nuovo.

Uno dei gruppi di piscine a gestione privata più vicino al centro della città (si raggiunge a piedi in 20-30 minuti) è la **Estación Termal de A Chavasqueira** (www.termaschavasqueira.com; Rúa Feira Nova; €4; 9-23.30 o più tardi mar-dom), una stazione termale in stile giapponese, con una parte all'aperto e una al chiuso, quattro piscine di acqua calda e una fredda, più due saune, un servizio massaggi e un caffè.

Le **Termas de A Chavasqueira** (10-19 o 20), proprio sulla sponda del fiume, sono le piscine all'aperto, gratuite, più vicine al centro di Ourense. Si possono raggiungere dalla Città Vecchia con una passeggiata di 20 o 30 minuti.

Le quattro piscine piuttosto grandi (lunghe fino a 15 m) delle **Termas de Muiño da Vega** (10-19 o 20) sono considerate le più piacevoli tra le piscine all'aperto gratuite di Ourense. Si trovano immerse nel verde sulla sponda del Río Miño, circa 5 km a nord-ovest del centro.

sto nuovo albergo, aperto nel 2017, si pone a un livello superiore rispetto a quelli della stessa fascia di prezzo situati in centro. Le 14 camere luminose e belle hanno luci discrete, pavimenti e boiserie in legno, grandi specchi e lavabi bianchi di forma rettangolare. Alcuni bagni sono dotati di box doccia in vetro, altri di vasca. C'è un vivace caffè-bar al piano terra.

Pasti

A Ourense *ir de tapeo* (andare per tapas) è quasi uno stile di vita. Sulle vie centrali come Fornos, Paz, Lepanto, Viriato, San Miguel e su Praza do Ferro si affacciano moltissimi locali, in cui la gente che cerca di farsi strada fino al bancone costituisce un attendibile indice di qualità. Le tapas costano a partire da €1,20 e si accompagnano quasi sempre a un bicchiere di vino locale.

Casa do Pulpo GALIZIANO €
(Rúa de Juan de Austria; raciones €5-12; 12-16 e 20-24;) Dall'altra parte della strada rispetto alla cattedrale, questo locale molto frequentato dalla gente del posto non serve solo un perfetto *pulpo* (polpo), ma anche altre ottimi piatti galiziani come *zamburiñas* (piccole capesante), *xoubas* (sardine) e *raxo* (spezzatino di maiale piccante), oltre a una serie di stuzzichini tra cui acciughe con formaggio o *solomillo* (filetto) con formaggio, pancetta e peperone rosso.

Sybaris 2.0 SPAGNOLO €€
(Rúa Santo Domingo 15, ingresso in Rúa Cardenal Quiroga 22; piatti €8-16, menu a pranzo €12; 11-20 lun, 11-23.30 mar-ven, 12-23.30 sab) Il Síbaris 2.0 non è solo un ristorante specializzato in una gustosa cucina spagnola dai tocchi contemporanei, ma è anche un'enoteca ben fornita e una gastronomia di prodotti galiziani (non solo formaggi e prosciutti, ma anche lamprede sott'olio, pâté di granchio e caviale di ricci di mare). Nel menu, che varia di frequente, meritano di essere citati il risotto con pernice e carciofi o il filetto di maiale iberico al porto con mela caramellata e castagne.

Divertimenti

Café Latino JAZZ, BLUES
(www.cafelatino.es; Rúa Coronel Ceano 7; 7.30-3 lun-sab, 8.30-2 dom;) L'elegante Café Latino ha un magnifico palcoscenico che ospita concerti jazz quasi tutti i giovedì, a partire dalle 22 o 23, e un festival del jazz a maggio. Da oltre 30 anni propone questo genere di musica dal vivo ed è anche un ottimo locale per la prima colazione.

FESTA DO PULPO DE O CARBALLIÑO

Quasi tutti i galiziani concordano sul fatto che il *pulpo á feira* (il piatto di polpo tipico della Galizia) migliore sia quello preparato a O Carballiño, località situata 30 km a nord-ovest di Ourense, dove la seconda domenica di agosto arrivano circa 70.000 persone per prendere parte alla **Festa do Pulpo de O Carballiño**.

L'origine del piatto più tipico della Galizia risale al Medioevo, quando i monasteri ricevevano grandi quantità di polpi dalle loro proprietà costiere.

Informazioni

Oficina Municipal de Turismo (988 36 60 64; www.turismodeourense.gal; Calle Isabel La Católica 2; 9-14 e 16-20 lun-ven, 11-14 sab e dom) Questo efficiente ufficio turistico si trova sotto i Xardinillos Padre Feijóo, nei pressi della pedonalizzata Rúa do Paseo.

Per/da Ourense

AUTOBUS

Dalla **stazione degli autobus** (988 21 60 27; Carretera de Vigo 1) di Ourense, situata 2 km a nord-ovest del centro, partono autobus **Monbus** (p408) per Santiago (€9, 1 h 45 min, 4 o più corse al giorno), Vigo (€6,55, 1 h 30 min, 4 o più corse al giorno), Pontevedra (€7,10, 1 h 30 min, 1 o più corse al giorno) e Lugo (€6,05, 1 h 45 min, 2 o più corse al giorno). **Arriva** (p418) effettua corse per A Coruña (da €19 a €22, da 2 h 15 min a 3 h, da 3 a 4 corse al giorno) e **Avanza** (www.avanzabus.com) per Madrid (da €34 a €39, da 6 a 7 h, 5 corse al giorno).

TRENO

Dalla **stazione ferroviaria** (Avenida de Marín), situata 500 m a nord del Río Miño, partono treni **Renfe** (p408) per Santiago (da €10 a €20, da 40 min a 1 h 45 min, 10 partenze al giorno), Vigo (da €12 a €24, da 1 h 45 min a 2 h 30 min, 10 o più partenze al giorno), León (da €15 a €35, da 3 h 45 min a 4 h 30 min, 5 partenze al giorno) e altre località.

Trasporti locali

Gli autobus locali n. 1, 3, 6A e altri (€0,85) fanno la spola tra la stazione ferroviaria e il Parque de San Lázaro, in centro. Gli autobus n. 6A, 6B e 12 collegano invece la stazione degli autobus con Parque San Lázaro.

Ribadavia e la regione vinicola di Ribeiro

POP. 3130 (RIBADAVIA)

Ribadavia è il cuore della regione vinicola di Ribeiro (Denominación de Origen Ribeiro), che produce alcuni dei vini bianchi migliori della Galizia. Questa cittadina sorge sulle sponde del Río Avia, 30 km a ovest di Ourense, in una zona di verdi e dolci colline punteggiate da vigneti e villaggi con antiche case in pietra (la Valle dell'Avia a nord della città è particolarmente bella). Il piccolo centro storico è un intrico di stradine con portici dalle massicce arcate in pietra interrotto da minuscole piazze; in epoca medievale in Rúa Merelles Caulla e nelle vie limitrofe si trovava il quartiere ebraico più grande della Galizia.

Che cosa vedere e fare

In questa zona si trovano oltre 20 aziende vinicole aperte al pubblico. In genere, per visitarne una occorre prenotare telefonicamente. Sotto questo aspetto, l'ufficio turistico di Ribadavia è piuttosto utile: conosce infatti le cantine e può aiutarvi a organizzare le visite. Per ulteriori informazioni, consultate il sito web www.ribeiro.wine.

Museo Sefardí — MUSEO

(Centro de Información Xudía de Galicia; Praza Maior 7; interi/bambini con Castelo dos Sarmento e audioguide €3,50/gratuito; 9.30-14.30 e 17-20 lun-sab, 10.30-14.30 dom giu-set, orario ridotto nel resto dell'anno) Affacciato sulla bella piazza principale, sopra l'ufficio turistico, questo museo è dedicato alla storia degli ebrei galiziani a partire dalla loro espulsione dalla Spagna avvenuta nel 1492.

Castelo dos Sarmento — CASTELLO

(Castelo dos Condes; Rúa Progreso; interi/bambini con Museo Sefardí e audioguide €3,50/gratuito; 9.30-14.30 e 17-20 lun-sab, 10.30-14.30 dom giu-set, orario ridotto nel resto dell'anno) Caratterizzato da una struttura in gran parte cinquecentesca, il castello dei conti di Ribadavia è uno dei manieri medievali più grandi della Galizia e contiene una necropoli medievale, delimitata da spoglie lastre di pietra, la cui storia viene riportata in vita dalle audioguide (disponibili in inglese). I biglietti sono in vendita presso l'ufficio turistico.

Bodega Viña Meín — AZIENDA VINICOLA

(676 358763; www.vinamein.com; Lugar de Meín, San Clodio; tutti i giorni su prenotazione; P) FREE Situata accanto all'albergo Viña Meín, questa azienda di medie dimensioni produce ogni anno oltre 100.000 bottiglie di buoni vini rossi e bianchi utilizzando vitigni galiziani autoctoni che crescono su un terreno di 16 ettari nella Valle dell'Avia. Al suo interno troverete una sala da degustazioni moderna e luminosa.

Paseo Fluvial — PASSEGGIATA

Durante il vostro soggiorno a Ribadavia non mancate di fare una rilassante passeggiata lungo il sentiero che costeggia il Río Avia e il Río Miño. Per raggiungerne l'imbocco bisogna scendere la scalinata da Praza Buxán, situata accanto a Praza Madalena nella Judería (vecchio quartiere ebraico). Dopo 600 m si incontra il punto in cui il Río Avia si immette nel più ampio Río Miño. Poi bisogna ancora percorrere 1,8 km per arrivare alla fine del sentiero.

Se volete seguire percorsi più lunghi, l'ufficio turistico vi saprà indicare diversi sentieri segnalati nella Valle dell'Avia e dintorni.

Feste ed eventi

Feira do Viño do Ribeiro — VINO

(http://feiravinoribeiro.com; mag) Il primo weekend di maggio Ribadavia ospita questa grande festa dedicata al vino.

Pernottamento e pasti

Le sistemazioni in città sono limitate, ma vi sono alcune magnifiche *casas rurales* in zona, specialmente nella bellissima Valle dell'Avia, a nord.

★Casal de Armán — HOTEL €€

(699 060464; www.casaldearman.net; O Cotiño, San Andrés; camere con prima colazione €75-90; P) Questa maestosa dimora rurale situata in posizione dominante sulla campagna circostante offre sistemazioni molto belle. Le sue sei confortevoli camere sfoggiano infatti ampie superfici in pietra a vista e sono dotate di articoli da toilette realizzati con estratti di vite. Offre anche un ristorante di alto livello (p441; prenotazione essenziale nei weekend) e un'importante **azienda vinicola** (638 043335; con degustazione €7; visite su prenotazione mar-dom nov-agosto; P) che offre visite gratuite per i clienti dell'albergo e del ristorante.

Si trova 6 km a nord-est di Ribadavia.

Pazo de Esposende — HOTEL €€

(696 378670; http://pazoesposende.es; Carretera OU211, Esposende; camere con prima colazione

€50-85; P ❄ 🛜) Completamente rimodernata dopo il cambio di proprietà nel 2017, questa dimora del XVI secolo nella Valle dell'Avia, pochi chilometri a nord di Ribadavia, ha camere belle, confortevoli e moderne, con luci soffuse e dipinti murali a tutta parete raffiguranti scene di vita locale, ma nonostante questi interventi ha mantenuto le spesse pareti in pietra, il bel cortile con porticato e la magnifica vista sul villaggio e sulla campagna circostante. L'accoglienza è cordiale e la prima colazione sostanziosa.

Viña Meín CASA RURAL €€

(✆617 326385; www.vinamein.com; Lugar de Meín, San Clodio; doppie con prima colazione €66; P 🛜 🚭) Situato in una bella zona della Valle dell'Avia, circa 10 km a nord di Ribadavia, il Viña Meín è una deliziosa guesthouse di campagna in pietra con sei camere e annessa azienda vinicola di medie dimensioni che produce buoni vini bianchi e rossi da vitigni autoctoni. Si tratta di un'ottima base per visitare la regione.

O Birrán Gastrobar GALIZIANO €

(Praza da Madalena 8; portate principali €6,50-13; ⏲12-15.30 e 20-23 mar-dom) Ospitato in una casa medievale nel vecchio quartiere della Judería, O Birrán serve ottimi piatti con ingredienti classici della tradizione galiziana. Tra le proposte migliori citiamo il *pulpo con tetilla* (polpo con formaggio *tetilla*) e la *tortilla abierta* (omelette con verdure, formaggio, pancetta e funghi selvatici).

★Sábrego GALIZIANO €€

(✆988 49 18 09; www.sabrego.es; Casal de Armán, O Cotiño, San Andrés; portate principali €17-19; ⏲13.15-15.45 e 20.45-23.15 mar-dom, chiuso tutte le sere mar-gio e dom metà ott-metà giu; P) Il ristorante rustico-chic presso il delizioso country hotel Casal de Armán propone un menu di stagione con ottimi piatti tipici della tradizione galiziana, rivisitati in modo creativo. Tra questi si distinguono la spalla di agnello con *cachelos* (patate bollite) e spinaci, il tonno rosso con crema di formaggio San Simón e il *dim sum* di polpo. Le prenotazioni sono essenziali nei weekend.

Informazioni

Ufficio turistico (✆988 47 12 75; http://ribadaviaturismo.weebly.com; Praza Maior 7; ⏲9.30-14.30 e 17-20 lun-sab, 10.30-14.30 dom giu-set, orario ridotto ott-mag) Questo efficiente ufficio turistico si trova in un antico edificio dei conti di Ribadavia situato sulla bella piazza principale.

Per/da Ribadavia

Tutti i giorni a Ribadavia fermano almeno tre autobus e due treni diretti a Ourense e a Vigo. Le stazioni si trovano nella parte orientale della città, pochi passi oltre il Río Avia.

Ribeira Sacra

A nord-est di Ourense, lungo il Río Sil e il Río Miño è possibile ammirare le meraviglie naturali e il patrimonio culturale della Ribeira Sacra ('Riva Sacra'). La zona deve il suo nome al gran numero di monasteri eretti in questo remoto angolo della Galizia, che già nel VI secolo era abitato da parecchi eremiti e monaci cristiani. Oltre alla bellezza degli edifici storici e del paesaggio (spettacolare soprattutto lungo il Cañón do Sil), questa zona consente di fare belle escursioni sia a piedi sia in bicicletta, visite ad aziende vinicole (il Ribeira Sacra è uno dei cinque vini DO galiziani) e uscite in barca sui fiumi.

Sebbene sia poco servita dai mezzi pubblici, la Ribeira Sacra costituisce una meta imperdibile per chi viaggia in automobile. Un itinerario molto interessante – che vi consigliamo di percorrere in almeno due giorni per apprezzare meglio tutto ciò che la zona ha da offrire – è quello che da Ourense si spinge fino a Monforte de Lemos, toccando lungo il tragitto il Mosteiro de San Pedro de Rocas, il Mosteiro de Santo Estevo, la Parada de Sil e il Castro Caldelas.

Informazioni

Il sito web Ribeira Sacra (www.ribeirasacra.org) è una risorsa molto utile che fornisce, tra l'altro, informazioni dettagliate sulle aziende vinicole della zona e più di 20 percorsi escursionistici (con cartine). In molti villaggi troverete uffici di informazioni turistiche, ma i loro orari di apertura sono spesso limitati: il miglior centro di informazioni della zona in assoluto è il **Centro do Viño da Ribeira Sacra** (✆982 10 53 03; www.centrovino-ribeirasacra.com; Rúa Comercio 6; tour con calice di vino €2,50; ⏲10-14 e 17-21 mar-dom lug-set, 10-14 e 16.30-20 mar-dom ott-giu) a Monforte de Lemos.

Per/dalla Ribeira Sacra e trasporti locali

Monforte de Lemos è collegato da comodi servizi autobus e ferroviari con Ourense, Lugo e altre città galiziane. I villaggi sulla parte meridionale del Cañón do Sil offrono servizi di autobus limitati, solo dal lunedì al venerdì, per/da Ourense. C'è anche un collegamento dal lunedì al venerdì tra Castro Caldelas e Monforte de Lemos.

Luintra e dintorni

POP. 410 (LUINTRA) / ALT. 640 M (LUINTRA)

Due dei monasteri più affascinanti e contrastanti della Ribeira Sacra si trovano su lati opposti di Luintra, un grazioso villaggio situato circa 25 km a nord-est di Ourense, e rappresentano tappe di grande interesse per chi inizia da Ourense il tour della Ribeira Sacra.

Che cosa vedere

★Mosteiro de San Pedro de Rocas — MONASTERO

(✆661 508243; www.centrointerpretacionribeirasacra.com; 10.30-13.45 e 16-19.45 tutti i giorni apr-set, 10.30-13.45 e 16-18 mar-dom ott-marzo; P) FREE Questo piccolo e incantevole monastero, situato 11 km a sud di Luintra e circondato da fitte foreste, venne fondato nel 573 ed è costituito da tre cappelle rupestri, che in origine fungevano da rifugio per i primi eremiti. Nelle vicinanze è possibile vedere anche alcune tombe scavate nella roccia del X secolo e di epoche successive. Accanto si trova un centro informazioni, che ospita interessanti mostre sulla Ribeira Sacra. Chi lo desidera può fare una piacevole passeggiata lungo il Camino Real (PRG4), un itinerario circolare di 9 km che si inoltra in questa zona pittoresca.

Per arrivare qui in auto direttamente da Ourense, prendete la OU536 in direzione est fino a Tarreirigo. Da qui, 500 m dopo aver superato il cippo del Km 15, svoltate a sinistra immettendovi sulla OU0509 e seguite i segnali percorrendo strade secondarie per 4 km attraverso le foreste fino al monastero. Potete poi proseguire in direzione nord verso Luintra lungo la OU0509.

★Mosteiro de Santo Estevo — MONASTERO

(Monasterio de San Esteban; chiuso gen-metà feb; P) FREE L'imponente Mosteiro de Santo Estevo, situato in una valle boscosa che scende ripida verso il Río Sil, risale al XII secolo. Il complesso è caratterizzato da tre magnifici chiostri (uno romanico-gotico e due rinascimentali), un corpo principale romanico e una facciata barocca del XVIII secolo. Oggi ospita un lussuoso **parador** (✆988 01 01 10; www.parador.es; Santo Estevo; singole/doppie con prima colazione a partire da €108/126; chiuso gen-metà feb; P ✆), ma anche chi non vi alloggia può visitare le parti monumentali e concedersi una sosta nel caffè o nel ristorante.

Pernottamento

A Casa da Eira — CASA RURAL €

(✆696 749493; www.acasadaeira.com; Lugar Alberguería 31, Cerreda; singole/doppie €45/55, appartamenti per 2/4 persone €90/136; P ✆) A Casa da Eira ha camere ampie e dotate di tutti i moderni comfort in una vecchia casa colonica di legno e granito situata in un piccolo villaggio a 300 m dalla OU0508, 11,5 km a est di Luintra. Gli ospiti vengono accolti calorosamente e vengono fornite loro molte informazioni utili sulle numerose passeggiate e altre attività da fare nella zona. Viene inoltre servita un'abbondante prima colazione (€5,50) con marmellate fatte in casa con la frutta del loro frutteto (ma non vengono serviti altri pasti).

Parada de Sil e dintorni

POP. 190 (PARADA DE SIL) / ALT. 660 M (PARADA DE SIL)

Il villaggio di Parada de Sil è adagiato su un altopiano che domina il Cañón do Sil, 22 km a est di Luintra. Da questo villaggio si dipartono diverse stradine che conducono dopo 1 km allo spettacolare punto panoramico detto **Balcóns de Madrid**, da dove si può raggiungere tramite una strada in discesa di 4 km il grazioso **Mosteiro de Santa Cristina de Ribas de Sil** (interno €1; esterno 24 h, interno 11-14 e 16-18 mar-dom; P), con la sua chiesa romanica del XII secolo nascosta tra gli alberi sopra il canyon. Una sezione del sentiero escursionistico PRG98 scende fino al monastero e risale al punto panoramico con un itinerario circolare di 10 km che parte dal villaggio.

★Ruta Cañón do Río Mao — PASSEGGIATA

(PRG177) Questo eccellente itinerario escursionistico parte dall'Albergue A Fábrica da Luz (p443), 11 km a est di Parada de Sil. Si può accorciare il circuito completo di 16 km percorrendone comodamente 5 (in due ore e mezzo circa) scendendo lungo il bel canyon del Mao (inizialmente su una passerella) in direzione dei villaggio di Barxacova, poi salendo per 1,5 km attraverso i vigneti fino al villaggio di San Lourenzo, infine scendendo di nuovo verso A Fábrica.

A San Lourenzo prendete una deviazione di 500 m (in ciascuna direzione) fino all'interessante necropoli medievale di San Vítor.

Il circuito completo di 16 km, piuttosto impegnativo, con un dislivello totale di oltre 600 m, prosegue verso sud da San Lourenzo ai villaggi più in alto di A Miranda e Forcas e il ponte medievale di Conceliños, per

poi ritornare verso nord scendendo lungo il canyon/Valle del Mao a San Lourenzo e A Fábrica da Luz.

Pernottamento

Reitoral de Chandrexa CASA RURAL €
(✆605 867622, 988 20 80 99; www.chandrexa.com; Chandrexa; doppie €48-56; chiuso metà dic-gen; P) Questa piccola e suggestiva guesthouse è ospitata all'interno di quella che un tempo era la canonica della Chiesa di Santa María de Chandrexa. Le sue tre confortevoli camere sono caratterizzate da muri in pietra e da pavimenti e soffitti in legno. I bagni sono di buon livello e la sala da pranzo è arredata in un gradevole stile rurale. Sia la prima colazione (€5,50) sia la cena (da €12 a €15), preparate utilizzando prodotti dell'orto di casa, sono davvero buone.

Albergue A Fábrica da Luz OSTELLO €
(✆988 98 49 90; http://afabricadaluz.com; OU0605 Km 5,7; letti in camerata/doppie con prima colazione €17/34; tutti i giorni giu-set, sab, dom e festivi metà marzo-mag e ott-metà dic; P) Questo ostello fa parte del complesso di una piccola ex centrale idroelettrica riconvertita e si trova nel magnifico canyon alberato del Río Mao (un affluente del Río Sil). Si tratta di una struttura accogliente e gestita con cura, con due camerate da 14 letti a castello (e bagni in comune) pulite e ben tenute. Vengono serviti pasti economici e buoni. Si trova 11 km a est di Parada de Sil lungo la OU0605.

Il percorso escursionistico della Ruta Cañón do Río Mao (p442) inizia proprio qui, con una passerella lunga 850 m, che scende verso il canyon. L'ostello noleggia kayak (€10 l'ora) sul fiume, ai piedi del canyon, e funge anche da Centro BTT Ribeira Sacra (Ribeira Sacra Mountain Bike Centre), con bici a noleggio (€15 al giorno, casco incluso) e numerose informazioni sui percorsi più adatti.

Castro Caldelas e dintorni

POP. 610 (CASTRO CALDELAS) / ALT. 780 M (CASTRO CALDELAS)

Con le sue vie acciottolate e le vecchie case di pietra con le tipiche *galerías* e curatissime fioriere, il villaggio collinare di Castro Caldelas, situato 52 km a est di Ourense, costituisce il posto ideale in cui fermarsi per la notte. Il centro storico si trova nella parte alta dell'abitato ed è coronato da un imponente **castello** (interi/bambini €2/gratuito; 10-14 e 16-19; P) trecentesco.

Da Castro Caldelas, la OU903 scende per 10 km in direzione nord verso il Cañón do Sil, attraversa il fiume sul Ponte do Sil, dove cambia numero (LU903) risalendo il lato settentrionale della gola tra vigneti in vertiginosa pendenza fino a Monforte de Lemos. Lungo il percorso è possibile visitare interessanti aziende vinicole come la Ponte da Boga, la **Adega Algueira** (✆982 41 02 99; www.adegaalgueira.com; Doade; tour con degustazione in spagnolo/inglese €5/7; tour in inglese 12, in spagnolo 13; P) e la **Regina Viarum** (✆619 009777; http://reginaviarum.es; Doade; tour con degustazione €1-5; 10.30-14.30 e 16.30-20 tutti i giorni giu-set, 10.30-14 e 16-19 gio-dom ott-mag; P). Le ultime due si trovano a Doade, sul versante settentrionale del canyon risalendo la collina.

Dal Ponte do Sil partono crociere a bordo del **Brandán** (✆982 41 02 99; www.adegaalgueira.com; interi/bambini €15/7; 11, 12.30, 17 e 18.30 gio-mar marzo-nov) in grado di trasportare fino a 16 passeggeri o di imbarcazioni più grandi gestite dalla **Diputación de Lugo** (✆982 26 01 96; Embarcadoiro de Doade; interi/senior e bambini €9/5; 11.30 e 16 o 16.30 tutti i giorni giu-set, mer-dom ott-nov e apr-mag, anche 19 tutti i giorni giu-metà set).

Nella graziosa parte vecchia di Castro Caldelas troverete quattro piccoli alberghi.

★Ponte da Boga AZIENDA VINICOLA
(✆988 20 33 06; www.pontedaboga.es; Carretera OU903, Km 21,8, O Couto, San Paio; tour 45 min con 7 degustazioni €5; 10-14 e 16-20 Pasqua-ott, 10-13.30 e 15-19 nov-Pasqua; P) FREE Una delle aziende vinicole più interessanti della zona di Castro Caldelas, Ponte da Boga risale al 1898 ed è una delle aziende vinicole sempre più numerose che hanno fatto rivivere i vitigni autoctoni galiziani. Alcuni dei suoi vini sono considerati tra i migliori della Ribeira Sacra; potrete assaggiarne sette prendendo parte al tour standard. L'azienda si trova 6 km da Castro Caldelas scendendo lungo la OU903 verso Sil Canyon.

Pernottamento

Hotel Casa de Caldelas HOTEL €
(✆988 20 31 97; www.hotelcasadecaldelas.com; Praza do Prado 5, Castro Caldelas; singole €35-40, doppie €45-55 con prima colazione;) Le camere moderne ed eleganti di questa bella casa in pietra del XVIII secolo affacciata sulla piazza principale rendono questo accogliente albergo una scoperta molto piacevole. I bagni sono un po' piccoli ma ben attrezzati.

Monforte de Lemos

POP. 16.335 / ALT. 300 M

Questa città situata su un crocevia non è raccolta né incontaminata come altre località della regione, ma ha un interessante centro storico e da qui vale la pena di salire verso nord lungo la collina per visitare il **Monte de San Vicente**. Qui sorge il seicentesco Monasterio de San Vicente, occupato oggi da un hotel *parador* i cui cortile, caffè e ristorante sono aperti a tutti; inoltre potete visitare la **Torre da Homenaxe** (€1,50; 11-13.45 e 16-18.30 o più tardi mar-dom; P), una torre difensiva rimasta come ultima vestigia del castello medievale dei conti di Lemos che un tempo sorgeva in questo punto. Potete salire in auto sul Monte de San Vicente, ma è bello anche camminare partendo da Praza de España, in centro, superando le mura e le case medievali. Seguite Rúa Zapaterías, Rúa Pescaderías e Rúa Falagueira, quindi salite lungo il sentiero del 'Castillo' pochi metri all'interno della Porta Nova.

Al **Pazo Molinos de Antero** (676 573563; www.pazomolinosdeantero.com; Carretera de Malvarón; camere €55-65, doppie €105-115; P) le vecchie stalle di una dimora di campagna del XVIII secolo sul margine orientale della città sono state trasformate in camere moderne e accoglienti e appartamenti indipendenti. Oltre ai vari servizi – tra cui un caloroso benvenuto, grandi bagni curati, un salotto con tè e caffè gratuiti – sono disponibili anche visite guidate della casa, che è ancora di proprietà della famiglia originaria.

Lugo

POP. 90.000

La maestosa cinta muraria romana che circonda il centro storico di Lugo è considerata la meglio conservata del mondo. All'interno di questa fortificazione si estende un labirinto perfettamente integro di strade e piazze, molte delle quali pedonali e adatte a fare piacevoli passeggiate. Le attrattive da vedere non mancano e i tapas bar sono numerosi. Fondata come Lucus Augusti e importante centro della Gallaecia romana, oggi Lugo è una città tranquilla ma molto invitante, che oltre alle mura conserva parecchie altre vestigia di epoca romana.

Che cosa vedere

Mura romane MURA

(24 h;) FREE Il sentiero che corre lungo la sommità delle mura romane, inserito dall'UNESCO nella lista dei siti Patrimonio dell'Umanità, è per Lugo quello che il lungomare rappresenta per una località balneare: un posto dove fare una corsa o una passeggiata serale. Erette nel corso del III secolo d.C., queste mura sono alte 15 m, munite di 85 tozze torri e formano un anello di 2,2 km intorno alla Città Vecchia. Nonostante la loro imponenza, queste mura non riuscirono a salvare Lugo dall'assalto dei suebi nel 460 e da quello dei musulmani tre secoli più tardi.

Fino al XIX secolo inoltrato, venivano imposti dei pedaggi a chi portava merci all'interno della cinta muraria e le porte venivano chiuse di notte.

Il **Centro de Interpretación de la Muralla** (Praza do Campo 11; 11-13.30 e 17-19.30 lun-mer, 11-19.30 gio-sab, 11-18 dom metà giu-metà ott, 11-14 e 16-18 lun-mer, 11-18 gio-dom metà ott-metà giu) FREE, un isolato a nord della cattedrale di Ludo, fornisce interessanti informazioni sulla storia delle mura romane, con video e audioguide gratuite, tutti disponibili in inglese.

Catedral de Santa María CATTEDRALE

(982 23 10 38; Praza Pio XII; 8.25-20.45) La cattedrale, ispirata quella di Santiago de Compostela, fu iniziata nel 1129, ma i lavori proseguirono per secoli, mescolando vari stili, dal romanico (come nei transetti) al neoclassico (la facciata principale). Si tratta di un edificio pregevole che merita una visita. La magnifica pala d'altare dorata, incisa con scene tratte dalla vita di Cristo, opera di Cornelis de Holanda del 1530 circa, è ora divisa in due parti esposte nei transetti.

Dietro l'altare principale in ricco stile barocco (circondato da vetrate policrome), sorge una cappella nello stesso stile che ospita la magnifica statua gotica di Nosa Señora dos Ollos Grandes (Nostra Signora dei Grandi Occhi), realizzata in alabastro. All'esterno, proprio sopra il portale settentrionale, la scultura di Cristo Re è un capolavoro romanico di scultura in pietra di scuola spagnola.

Museo Provincial MUSEO

(http://redemuseisticalugo.org; Praza da Soidade; 9-21 lun-ven, 10.30-14 e 16.30-20 sab, 11-14 dom) FREE Il museo principale di Lugo comprende parti del gotico Convento de San Francisco ed è uno dei musei migliori e più grandi della Galizia. Le esposizioni, ben allestite, vanno da gioielli d'oro preromani a mosaici romani, da ceramiche Sargadelos galiziane a una grande collezione di arte galiziana del XIX e XX secolo.

Casa dos Mosaicos SITO ARCHEOLOGICO
(Rúa de Doutor Castro 20-22; 11-13.30 e 16-19.30 mar-sab, 11-14 dom metà giu-metà ott, 11.30-13.30 e 17-19 gio-sab, 11.30-13.30 dom metà ott-metà giu) FREE Questi resti di una dimora romana si trovano dietro una via della Città Vecchia e presentano magnifici mosaici e dipinti murali perfettamente conservati.

Feste ed eventi

Arde Lucus FESTA
(www.ardelucus.com; giu;) Circa mezzo milione di persone si riversa per le strade di Lugo per tre giorni a giugno (talvolta anche all'inizio di luglio), quando la città ritorna alle sue radici romane, con una festa caratterizzata da corse di carri, combattimenti tra gladiatori, sfilate in costumi d'epoca e molto altro.

Pernottamento

Hotel Méndez Núñez HOTEL €
(982 23 07 11; www.hotelmendeznunez.com; Rúa da Raíña 1; camere €50-135;) Questo albergo da 69 camere ha spazi ampi e luminosi, con letti di buona qualità, bagni scintillanti e pavimenti in parquet. Con la sua eccellente posizione nella Città Vecchia e un parcheggio vicino (€6), è un ottimo affare quando le tariffe si aggirano tra €50 e €65, come capita spesso. Il segnale wi-fi può essere un po' debole su alcuni piani.

Hotel España HOTEL €
(982 81 60 62; hotelespanalugo@hotmail.com; Rúa Vilalba 2 Bis; singole/doppie €25/35;) Con una reception allegra e vivaci tocchi di colore nelle camere, come pareti arancioni o dipinti murali raffiguranti uccelli, questo albergo offre un ottimo rapporto qualità-prezzo. Sette delle 17 camere si affacciano sulle mura romane dall'altro lato della via. La prima colazione costa €2,50.

Orbán e Sangro BOUTIQUE HOTEL €€€
(Hotel Pazo de Orbán; 982 24 02 17; www.pazodeorban.es; Travesía do Miño 6; doppie €110-220, con prima colazione €132-253; P) Le 12 camere di questo accogliente albergo, ospitato in una dimora del XVIII secolo subito all'interno delle mura romane, sono regali, con lenzuola raffinate, mobili d'antiquariato, bagni di design e (in 10 camere) grandi letti da 2,15 m. L'albergo serve un'eccellente prima colazione 'ecologica', è ricco di mobili d'epoca e opere d'arte classica e ha la propria taverna originale dell'inizio del XX secolo.

Pasti

La Città Vecchia, in particolare Rúa da Cruz, Rúa Nova e Praza do Campo, a nord della cattedrale, è piena di invitanti bar-ristoranti che servono sia tapas sia piatti più sostanziosi. Molti offrono due tapas gratuite per ogni bevanda ordinata: una scelta dal bar e una dal cliente in base a una lista recitata (di solito a gran velocità!) dal personale del locale.

Las Cinco Vigas TAPAS €
(Rúa da Cruz 9; raciones €4-12; 9-24 mer-lun) Da sempre tra i tapas bar più frequentati di Lugo, Las Cinco Vigas attira una clientela molto eterogenea, che ne apprezza le eccellenti tapas gratuite, come la *terneira al vino tinto* (vitello al vino rosso), disponibili anche in versione *raciones* per chi ha più appetito.

Restaurante Paprica GALIZIANO €€€
(www.paprica.es; Rúa das Nóreas 10; portate principali €19-29; 13.30-15.45 e 20.30-22.45, chiuso lun

Camino Francés in Galizia

CAMINOS DE SANTIAGO IN GALIZIA

Tutti i Caminos de Santiago si incontrano in territorio galiziano. Sebbene circa il 63% dei pellegrini diretti a Santiago de Compostela scelga il **Camino Francés**, che – dopo aver superato i Pirenei e percorso in cresta le alture che segnano il confine con la Castiglia e León – si dirige verso ovest per gli ultimi 154 km, attraversando la verde campagna fino a Santiago de Compostela, sono sempre più numerosi coloro che raggiungono Santiago con il Camino Português (attraversando la frontiera tra il Portogallo e la Spagna a Tui o ad A Guarda), il Camino del Norte/de la Costa (dai Paesi Baschi attraverso la Cantabria e le Asturie), la Vía de la Plata (dall'Andalusia), il Camino Primitivo (da Oviedo via Lugo) e il Camino Inglés (da A Coruña o Ferrol).

Il paesino di **O Cebreiro**, primo centro abitato della Galizia attraversato dal Camino Francés, sorge a 1300 m sul livello del mare, al termine della salita più lunga e impegnativa del tragitto. La metà degli edifici di questo centro abitato è costituita da bar (che spesso servono economici *menú del dia*), *pensiones* e ostelli per pellegrini. Tra questi ci sono numerosi *pallozas*, strutture abitative circolari attestate in Galizia già in epoca preromana, dove le famiglie condividevano lo spazio con il bestiame. La miglior soluzione di pernottamento è costituita dall'**Hotel Cebreiro** (982 36 71 82; www.hotelcebreiro.com; O Cebreiro; singole/doppie €40/50;); è consigliabile prenotare.

A Triacastela, località situata 19 km a valle di O Cebreiro, il Camino si biforca per poi ricongiungersi a Sarria. Il percorso meridionale è più lungo (25 km) e passa da **Samos**, un villaggio nato intorno al magnifico **Mosteiro de Samos** (982 54 60 46; www.abadiadesamos.com; tour €4; tour ogni ora 9.30-12.30 e 16.30-18.30 lun-sab, 12.45 e ogni ora 16.30-18.30 dom mag-ott, ogni ora 10-12, 16.30 e 17.30 lun e mer-sab, 12.45, 16.30 e 17.30 dom nov-apr; P). Questo monastero benedettino vanta due incantevoli chiostri (uno gotico, con una fontana ornata da prosperose e ben poco monastiche ninfe greche, e l'altro neoclassico, con graziosi roseti). A Samos c'è una buona scelta di strutture economiche, ma vale la pena di proseguire per 3,5 km verso ovest fino a Vilachá e all'accogliente **Casa de Díaz** (982 54 70 70; www.casadediaz.com; Vilachá; camere €35-50, prima colazione €6,30; chiuso nov-marzo circa; P @), una fattoria del XVIII secolo trasformata in *casa rural* con 12 confortevoli camere dall'atmosfera d'altri tempi.

Chi intende affrontare solo l'ultimo tratto del Camino di solito parte da Sarria, località situata 12 km a ovest di Samos e 114 km da Santiago. Di villaggio in villaggio, in mezzo a campi e foreste, si raggiunge con una ripida discesa Portomarín, un grazioso villaggio appollaiato su un'altura sopra il Río Miño. Dopo un tratto impegnativo di 25 km fino a Palas de Rei, per i successivi 15 km fino a Melide si percorrono deliziose stradine di campagna. Gli ultimi 53 km da Melide attraversano boschi, villaggi e campagne e quindi le prime vie di Santiago de Compostela. Dopo aver imboccato Rúa de San Pedro si entra infine in Praza da Inmaculada, di fronte alla facciata settentrionale della cattedrale. Quasi tutti i pellegrini scendono ancora nella galleria sottostante, attraverso la quale si arriva nella splendida Praza do Obradoiro, davanti alla famosa facciata occidentale.

Il tratto più suggestivo è quello tra O Cebreiro e Samos (30 km), che si rivelerà molto gradevole anche per chi non stia compiendo il pellegrinaggio. Chi arriva in Galizia percorrendo in automobile la A6 da Astorga può uscire a Pedrafita do Cebreiro. Anche se non siete pellegrini del Camino de Santiago, vi consigliamo di percorrere lo splendido tratto di 30 km e poi di seguire la LU633 per 4 km verso sud fino a O Cebreiro. Da questo punto la strada per Samos attraversa una verdeggiante campagna, incrociando in più punti il Camino.

sera e dom giu-set, dom sera e lun ott-mag) I giovani cuochi di questo ristorante propongono un'eccellente cucina creativa basata sugli ingredienti tipici della Galizia, come il pesce e i molluschi freschi, e su verdure e carni di prima qualità. Questa esperienza gastronomica in stile contemporaneo viene accentuata dalle linee essenziali dell'arredamento. Potrete farvi servire un pasto leggero al bar o accomodarvi nella sala da pranzo e scegliere tra il menu à la carte e quello a prezzo fisso. Anche i dessert sono veramente deliziosi.

Mesón de Alberto GALIZIANO €€€
(982 22 83 10; Rúa da Cruz 4; portate principali €13-30; 13-16 dom e lun, 13-16 e 20.30-23.30 mer-sab) Il ristorante più elegante nella zona delle tapas, serve ottimi piatti a base di carne, pesce e crostacei, preparati secondo la tradizione ma con un tocco di creatività. I pasti vengono serviti nella sala da pranzo principale al piano superiore, mentre le tapas al piano terra. Il menu degustazione di tapas da €15 (tre piatti e un vino) è una proposta più che onesta.

Informazioni

Oficina Municipal de Turismo (982 25 16 58; http://lugo.gal; Praza do Campo 11; 11-13.30 e 17-19.30 lun-mer, 11-19.30 gio-sab, 11-18 dom metà giu-metà ott, orario ridotto nel resto dell'anno) Questo efficiente ufficio turistico si trova all'interno del Centro de Interpretación de la Muralla.

Per/da Lugo

Dalla **stazione degli autobus** (982 22 39 85; Praza da Constitución), situata all'esterno delle mura meridionali, partono i mezzi della compagnia **Empresa Freire** (www.empresafreire.com) per Santiago de Compostela (€9,45, 2 h, 6 o più corse al giorno) e quelli di **Arriva** (p418) per A Coruña (€9,15, da 1 h 15 min a 2 h, 5 o più corse al giorno). Lugo è servita anche da collegamenti per Monforte de Lemos, Ourense, Pontevedra, Viveiro, Ribadeo, León, Madrid, le Asturie e altre località.

Renfe (p408) effettua almeno tre collegamenti ferroviari al giorno per A Coruña (da €10 a €12, 1 h 45 min) e Monforte de Lemos (da €6 a €16, 1 h), e uno o più al giorno per Madrid (da €28 a €53, da 7 h a 9 h 30 min).

© Lonely Planet Publications

Castiglia e León

Include ➡

Ávila 450
Salamanca 454
Segovia 466
Valladolid 473
León 488
Burgos 497
Ribera del Duero 504
Soria 510
A sud di Soria 514

Il meglio – Ristoranti

- Restaurante El Fogón Sefardí (p470)
- Restaurante Cocinandos (p492)
- La Cocina de Toño (p459)
- Cervecería Morito (p500)
- Restaurante Las Termas (p495)

Il meglio – Hotel

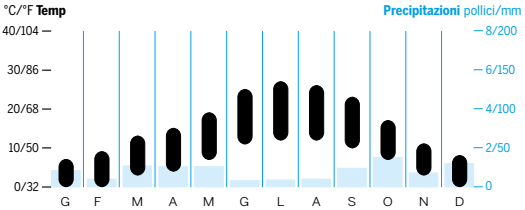
- Posada Real La Cartería (p484)
- Hostal de San Marcos (p492)
- Santa Cruz (p483)
- Don Gregorio (p458)
- Hotel Tres Coronas (p504)

Perché andare

Se desiderate conoscere la vera anima del paese dirigetevi verso la Castiglia e León (Castilla y León), dove troverete una Spagna lontana dagli stereotipi, fatta di vaste pianure, montagne spettacolari, suggestive cittadine e villaggi di epoca medievale. Potrete visitare città favolose, come Salamanca, con una vivace popolazione studentesca, e Segovia, famosa per il fiabesco maniero che ha ispirato il castello di Cenerentola di Walt Disney. Le mura turrite di Ávila hanno un fascino magico, mentre le cattedrali maestose di León e Burgos sono fra le più notevoli d'Europa. Come per buona parte della Spagna, anche qui il cibo è delizioso: potrete gustare il miglior *jamón* (prosciutto) del paese e specialità come agnello e maialino da latte arrosto. La storia della regione emerge dalle viuzze silenziose, dai borghi e dai castelli isolati. Dalla panoramica Sierra de Francia, a sud-ovest, fino a Covarrubias, Calatañazor e Medinaceli, a est, questa è la Spagna 'segreta', sconosciuta alla maggior parte dei visitatori.

Quando andare

León



Marzo e apr I campi ricoperti di fiori selvatici e le toccanti processioni della Semana Santa.

Giu Aria di vacanze durante le fiestas annuali di Burgos, Soria e Segovia.

Set e ott La magia dei colori autunnali, pochi turisti e (di solito) clima mite e aria tersa.

Il meglio di Castiglia e León

1 **Salamanca** (p454) L'eleganza architettonica e l'irresistibile energia della città.

2 **León** (p488) Ammirare la luce all'interno della cattedrale di León.

3 **Santo Domingo de Silos** (p503) Lasciarsi trasportare nel Medioevo dai canti gregoriani.

4 **Pedraza de la Sierra** (p472) Cenare a base di *cordero asado* in un grazioso villaggio di collina.

5 **Medinaceli** (p514) Sfuggire al caos della città in uno storico villaggio.

6 **Segovia** (p466) Ritrovarsi in un ambiente tra l'antica Roma e Disneyland.

7 **Sierra de la Culebra** (p483) Alla ricerca di lupi nei pressi di Puebla de Sanabria.

8 **Sierra de Francia** (p462) Esplorare meravigliosi villaggi dimenticati.

9 **Guijuelo** (p464) Risalire alla fonte del migliore *jamón* di tutta la Spagna.

CASTIGLIA E LEÓN SUD-OCCIDENTALI

Potreste tranquillamente trascorrere una settimana o anche più nella parte sud-occidentale della Castiglia e León, uno degli angoli più suggestivi della regione. Salamanca, Ciudad Rodrigo e Ávila sono tre delle cittadine più affascinanti della Spagna centrale, ma la bella Sierra de Gredos e i villaggi scolpiti dal tempo della Sierra de Francia e della Sierra de Béjar promettono un fascino tutto diverso dalla frenetica vita urbana.

Ávila

POP. 58.083 / ALT. 1130 M

La Città Vecchia di Ávila, circondata da un'imponente cinta muraria con otto porte monumentali, 88 torri di vedetta e oltre 2500 torrioni, è una delle roccaforti medievali meglio conservate di tutta la Spagna. In inverno, quando il vento gelido della pianura soffia sulla città, la Città Vecchia sembra rannicchiarsi dietro l'alta cinta di mura in pietra come a cercare protezione dall'implacabile clima della Castiglia. La sera, di fronte al magico spettacolo delle mura illuminate, vi sembrerà di essere finiti tra le pagine di un libro di fiabe. Ávila è anche una città profondamente religiosa, che da secoli richiama tra le sue chiese, i conventi e gli alti palazzi i pellegrini devoti a santa Teresa de Ávila. Tutto ciò ne fa la quintessenza della Castiglia, emblema della Spagna del passato.

Che cosa vedere

★Los Cuatro Postes PUNTO PANORAMICO

Situato a nord-ovest della città sulla strada per Salamanca, Los Cuatro Postes offre la possibilità di ammirare gli scorci più suggestivi della cinta muraria di Ávila. Questo è anche il luogo in cui santa Teresa e suo fratello furono sorpresi dallo zio mentre tentavano di fuggire di casa per andare incontro agli arabi alla ricerca del martirio. La vista di sera è ancora più suggestiva.

★Murallas MURA

(www.muralladeavila.com; interi/under 12 €5/gratuito; 10-20 apr-ott, fino alle 18 nov-marzo;) Le magnifiche mura di Ávila, considerate tra le cinte difensive medievali meglio conservate del mondo, furono erette nel XII secolo e si estendono per 2,5 km sopra i resti di precedenti strutture fortificate risalenti all'epoca romana e araba. Le mura possono essere percorse in due tratti: un tratto di 300 m cui si accede dalla **Puerta del Alcázar** e un passaggio più lungo (1300 m) dalla **Puerta de los Leales** che segue il perimetro settentrionale della Città Vecchia.

★Catedral del Salvador CATTEDRALE

(920 21 16 41; Plaza de la Catedral; ingresso con audioguida €5; 10-19 lun-ven, 10-20 sab, 12-18.30 dom apr-set, 10-17 lun-ven, 10-18 sab, 12-17 dom ott-marzo) Eretta nel XII secolo, la cattedrale di Ávila non è soltanto un luogo di culto, ma è anche un'ingegnosa fortezza: la sua solida abside in granito costituisce infatti il bastione centrale delle antiche mura della città. Dietro l'austera facciata gotica si nasconde un magnifico interno che custodisce la bella **pala d'altare** cinquecentesca raffigurante la vita di Gesù, i pregevoli stalli del coro scolpiti di epoca rinascimentale, nonché un **museo** che ospita un dipinto di El Greco e un magnifico ostensorio in argento di Juan de Arfe (premete i pulsanti per illuminare l'altare e gli stalli del coro).

Monasterio de Santo Tomás MONASTERO, MUSEO

(920 22 04 00; www.monasteriosantotomas.com; Plaza de Granada 1; €4; 10.30-21 lug e agosto, 10.30-14 e 15.30-19.30 set-lug) Commissionato dai Reyes Católicos (i sovrani cattolici Ferdinando II d'Aragona e Isabella I di Castiglia) e portato a termine nel 1492, questo monastero è un magnifico edificio in stile gotico isabellino che fu teatro di importanti vicende storiche. Tre chiostri collegati fra loro conducono alla chiesa vera e propria, al cui interno è collocata la **tomba in alabastro di Don Juan**, unico figlio dei sovrani. Vi si trovano anche l'imponente **Museo Oriental**, con le sue 11 sale dedicate all'arte dell'Estremo Oriente, e il più modesto **Museo de Historia Natural**; l'ingresso a entrambi i musei è compreso nel prezzo del biglietto.

Convento de Santa Teresa CHIESA, MUSEO

(920 21 10 30; www.teresadejesus.com; Plaza de la Santa; chiesa e reliquiario ingresso libero, museo

VISITÁVILA CARD

Se avete intenzione di visitare tutti i principali luoghi d'interesse turistico di Ávila, può valere la pena di acquistare la **Visitávila Card** (www.avilaturismo.com/en/organize-your-visit/visitavila-tourist-card; €13/25 per persona/famiglia), valida per 48 ore, che permette di entrare gratuitamente nei principali siti della città.

Ávila

Ávila

Da non perdere

1 Catedral del Salvador C3
2 Murallas C4

Che cosa vedere

3 Basílica de San Vicente D2
4 Convento de Santa Teresa A3
5 Iglesia de San Juan Bautista B3
6 Iglesia de San Pedro D4
7 Iglesia de Santo Tomé El Viejo D3
8 Puerta de Los Leales C3
9 Puerta del Alcázar C4

Pernottamento

10 Hostal Arco San Vicente C2
11 Hotel El Rastro A3
12 Hotel Las Leyendas B4
13 Hotel Palacio de Monjaraz B2
14 Hotel Palacio Valderrábanos C3

Pasti

15 Hostería Las Cancelas C3
16 Mesón del Rastro A3
17 Posada de la Fruta B3
18 Soul Kitchen B3

Locali e vita notturna

19 La Bodeguita de San Segundo C3

€2; 9.30-13.30 e 15.30-20 mar-dom) Costruito nel 1636 nel luogo in cui la santa nacque nel 1515, costituisce il cuore del culto che ruota intorno alla sua figura. In questo sito sono concentrati tre motivi di richiamo: la chiesa, un reliquiario e un museo. Fiori all'oc-

chiello del complesso sono la **cappella** decorata in oro (costruita sopra la camera in cui venne alla luce Teresa), l'**altare** barocco e (per quanto macabra) la **reliquia** dell'anulare della santa, con tanto di anello (si dice che il generale Franco l'abbia tenuto accanto al letto durante tutto il periodo della dittatura).

L'elaborata cappella è dominata da un altare barocco di Gregorio Fernández, con una statua della santa. Nell'interrato c'è anche un museo dedicato a santa Teresa, accessibile da Calle Aizpuru.

Iglesia de Santo Tomé El Viejo CHIESA

(Plaza de Italia; ingresso cumulativo con Museo Provincial €1,20, ingresso libero sab e dom; 🕒 10-14 e 17-20 mar-sab, 10-14 dom lug-set, 10-14 e 16-19 mar-sab, 10-14 dom ott-giu) Questa chiesa risale al XIII secolo e fu proprio da questo pulpito che santa Teresa venne criticata con veemenza per le sue riforme. È stata restaurata in modo che ora si possono ammirare le fondamenta soprattutto romane e uno splendido **pavimento a mosaico**.

Basílica de San Vicente CHIESA

(📞 920 25 52 30; www.basilicasanvicente.es; Plaza de San Vicente; ingresso con audioguida €2,30; 🕒 10-18.30 lun-sab, 16-18 dom apr-ott, 10-13.30 e 16-18.30 lun-sab, 16-18 dom nov-marzo) Questa graziosa chiesa è un capolavoro di semplicità romanica, in cui una serie di successive modifiche in stile gotico, realizzate con l'impiego di austero granito, crea un piacevole contrasto con la calda arenaria della struttura originale in stile romanico. La costruzione della basilica ebbe inizio nell'XI secolo, nel punto in cui si dice abbiano subito il martirio tre fratelli (Vicente e le sue sorelle Sabina e Cristeta) a opera dei romani nel IV secolo. Il loro **cenotafio** a baldacchino è una pregevole struttura romanica con dettagli gotici.

Monasterio de la Encarnación MONASTERO

(📞 920 21 12 12; Calle de la Encarnación; chiesa ingresso libero, museo €2; 🕒 9.30-13 e 16-19 lun-ven, 10-13 e 16-19 sab e dom mag-set, 9.30-13.30 e 15.30-18 lun-ven, 10-13 e 16-18 sab e dom ott-apr) A nord delle mura della città, questo spoglio monastero rinascimentale è il luogo in cui santa Teresa si consacrò definitivamente alla vita monastica e visse per 27 anni. In una delle tre sale principali aperte al pubblico ebbe l'apparizione del Bambin Gesù. Tra gli oggetti esposti figurano diversi cimeli, come il pezzo di legno usato da Teresa come cuscino e la sedia su cui sedeva san Giovanni della Croce quando confessava.

Iglesia de San Pedro CHIESA

(Plaza de Santa Teresa; €1,50; 🕒 10-12 e 17-20 Pasqua-metà ott, 18-20 gio e ven, 11-12, 13-14 e 18-20 sab metà ott-Pasqua) Una delle chiese più belle della città, con la sua luminosa facciata in arenaria, la Iglesia de San Pedro (che risale al XII o XIII secolo) fa un gradevole contrasto con l'austerità del granito che predomina all'interno della cinta muraria della città.

Iglesia de San Juan Bautista CHIESA

(Plaza de la Victoria; 🕒 messa 10 e 19.30 lun-sab, 12 dom) FREE Questa tranquilla chiesa parrocchiale fu costruita nel XVI secolo e custodisce al suo interno il fonte battesimale presso il quale santa Teresa ricevette il sacramento il 4 aprile 1515. La chiesa può essere visitata prima o dopo la messa.

Feste ed eventi

★ Semana Santa FESTA RELIGIOSA

(🚻) Ávila è uno dei luoghi più suggestivi della Castiglia e León in cui assistere alle solenni processioni pasquali. Le celebrazioni hanno inizio il Giovedì Santo e culminano con la processione che si svolge alle prime luci dell'alba (intorno alle 5) del Venerdì Santo lungo il perimetro delle mura cittadine.

Fiesta de Santa Teresa CULTURA

(🕒 ott; 🚻) La festa annuale in onore della santa patrona si svolge la seconda settimana di ottobre con processioni, concerti e spettacoli pirotecnici.

Pernottamento

★ Hotel El Rastro HOTEL STORICO €

(📞 920 35 22 25; www.elrastroavila.com; Calle Cepedas; singole/doppie €38/60; ❄ 🛜) Questo hotel pieno di atmosfera si trova in un palazzo del XVI secolo. Al suo interno troverete elementi originali in pietra, mattoni a vista e tonalità calde e naturali che contribuiscono a creare un'eleganza sobria e piacevole. Ogni camera è arredata in maniera differente, ma quasi tutte sono spaziose e con soffitti alti. I proprietari gestiscono anche l'*hostal* omonimo che si trova proprio dietro l'angolo e offre prezzi leggermente inferiori.

Hostal Arco San Vicente HOSTAL €

(📞 920 22 24 98; www.arcosanvicente.com; Calle de López Núñez 6; singole/doppie con prima colazione €40/60; ❄ 🛜) Questo *hostal* dispone di camere piccole con moquette azzurra, sfumature tenui e testate dei letti in ferro battuto. Le camere del secondo piano sono dotate di

abbaini e aria condizionata, mentre alcune al primo piano si affacciano sulla Puerta de San Vicente. La camera d'angolo n. 109 è particolarmente bella e spaziosa.

★Hotel Palacio de Monjaraz HOTEL €€
(920 33 20 70; www.palaciodemonjaraz.com; Calle de Bracamonte 6; singole €55-110, doppie €65-137; ❄📶) Le splendide camere di questa residenza del XVI secolo magnificamente restaurata sono fra quelle che preferiamo: spaziose e dotate di alti soffitti, con un arredo sfarzoso ma non ostentato e sempre diverso da una camera all'altra. Alcune stanze hanno tappeti persiani e letti a baldacchino, mentre altre presentano pareti con mattoni a vista e numerosi elementi originali di design.

★Hotel Palacio Valderrábanos HOTEL STORICO €€
(920 21 10 23; www.hotelpalaciovalderrabanos.com; Plaza de la Catedral 9; camere €55-115) A brevissima distanza dall'ingresso della cattedrale, questo palazzo signorile del XIV secolo convertito in albergo si caratterizza per una pacata eleganza con alti soffitti, pavimenti in legno lucido e colori riposanti. Alcune camere si affacciano sulla cattedrale.

Hotel Las Leyendas HOTEL STORICO €€
(920 35 20 42; www.lasleyendas.es; Calle de Francisco Gallego 3; singole €45-55, doppie €60-85; ❄📶) Situato in una casa nobiliare del XVI secolo, questo albergo dall'atmosfera raccolta abbina pregevoli elementi d'epoca ai comfort più moderni. Alcune camere hanno una magnifica vista sulla pianura, mentre altre si affacciano su un giardino interno. Gli elementi d'arredo spaziano da travi in legno originali, mattoni a vista e particolari in pietra, mentre le camere più moderne hanno pareti tinteggiate in tenui colori naturali. La prima colazione è un po' scarsa.

Pasti

★Soul Kitchen CASTIGLIANO €€
(920 21 34 83; www.soulkitchen.es; Calle de Caballeros 13; portate principali €9-23; 10-24 lunven, 11-2 sab, 11-24 dom) Questo locale è caratterizzato da quell'energia che sembra mancare altrove. L'eclettico menu cambia con regolarità e spazia dalle insalate (con l'aggiunta di condimenti come fichi e noci) agli hamburger con crema di *setas* (funghi selvatici). Tra le proposte più leggere figurano le bruschette con gustosi condimenti. In estate ci sono musica dal vivo, letture di poesie e altre iniziative simili.

Mesón del Rastro CASTIGLIANO €€
(920 35 22 25; www.elrastroavila.com; Plaza del Rastro 1; portate principali €11-24; 13-16 e 21-23) L'interno con le travi in legno scuro annuncia che questo è un bastione della sostanziosa cucina castigliana, inaugurato nel lontano 1881. Aspettatevi specialità deliziose come *judías del barco de Ávila* (fagioli bianchi, spesso accompagnati da chorizo, in una salsa densa) e *cordero asado* (agnello arrosto), insalate leggere e, purtroppo, anche l'occasionale comitiva dei viaggi organizzati. Il *menú de degustación* (per due persone €39) è decisamente da consigliare, ma solo per chi ha davvero molto appetito.

Hostería Las Cancelas CASTIGLIANO €€
(920 21 22 49; www.lascancelas.com; Calle de la Cruz Vieja 6; portate principali €15-24; 13-16

CHI ERA SANTA TERESA?

Teresa de Cepeda y Ahumada, probabilmente la figura femminile più importante nella storia della Chiesa cattolica di Spagna, nacque ad Ávila il 28 marzo 1515 da una famiglia di mercanti con 10 figli. Cresciuta dalle monache agostiniane dopo la morte della madre, a 20 anni entrò nell'ordine delle carmelitane. Dopo i primi anni di vita monastica, privi di eventi di particolare rilievo, nel 1560 fu scossa da una visione dell'inferno, che consolidò la sua vera vocazione: dedicarsi alla riforma dell'ordine.

In netto contrasto con l'opulenza della Chiesa spagnola del XVI secolo, le istanze riformatrici di Teresa ne invocavano un ritorno alle origini ispirato alle sofferenze e alla semplicità e umiltà della vita di Gesù. L'ordine delle carmelitane richiedeva la devozione più rigorosa, impiegando perfino l'autoflagellazione per espiare i propri peccati. Non sorprende che una regola così rigida sollevasse molti malumori tra i vertici ecclesiastici.

Grazie all'aiuto di molti sostenitori, Teresa fondò conventi in tutta la Spagna e i suoi scritti furono accolti con molto entusiasmo. Teresa morì nel 1582 e fu canonizzata da papa Gregorio XV nel 1622.

e 19.30-23) Questo ristorante occupa un delizioso cortile interno e risale al XV secolo. Pilastro della cucina tipica di Ávila (bistecche, arrosto di agnello o di maialino da latte), propone pasti tradizionali preparati con un'amorevole attenzione ai più piccoli dettagli. Si consiglia di prenotare nei weekend e quasi tutte le sere.

Posada de la Fruta CASTIGLIANO, INTERNAZIONALE €€
(☎920 25 47 02; www.posadadelafruta.com; Plaza de Pedro Dávila 8; raciones €5-13, portate principali al bar €8-11, portate principali al ristorante €13-22, menu a prezzo fisso €14-25; ⏲13-16 e 19.30-24) Pasti semplici e saporiti in stile bar sono serviti in un cortile coperto inondato di luce, mentre nel tradizionale *comedor* (sala da pranzo) si possono gustare sostanziosi piatti a base di carne accompagnati da insalate fresche.

Locali e vita notturna

★La Bodeguita de San Segundo WINE BAR
(☎920 25 73 09; Calle de San Segundo 19; ⏲11-24 mer-lun) Situato all'interno della Casa de la Misericordia, del XVI secolo, nella maggior parte delle serate questo splendido wine bar offre solo posti in piedi, mentre nelle ore pomeridiane, meno affollate, l'ambiente è più tranquillo. La carta dei vini è famosa in tutta la Spagna, con oltre 1000 etichette fra cui scegliere accompagnate da ottime tapas di formaggi e affettati.

Informazioni

Centro de Recepción de Visitantes (☎920 35 40 00, int. 370; www.avilaturismo.com; Avenida de Madrid 39; ⏲9-20 apr-set, fino alle 17.15 ott-marzo) Ufficio turistico comunale.

Oficina de Turismo de Castilla y León (☎920 21 13 87; www.turismocastillayleon.com; Casa de las Carnicerías, Calle de San Segundo 17; ⏲9.30-14 e 17-20 lun-sab, 9.30-17 dom lug-metà set, 9.30-14 e 16-19 lun-sab, 9.30-17 dom metà set-lug)

Per/da Ávila

AUTOBUS

Corse frequenti partono dalla **stazione degli autobus** (☎920 25 65 05; Avenida de Madrid 2) per Segovia (€6,80, 1 h), Salamanca (€7,95, 1 h 30 min, 5 corse al giorno) e Madrid (€11, 1 h 30 min); ogni giorno un paio di autobus raggiungono anche le località principali della Sierra de Gredos.

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Da Madrid si può raggiungere Ávila in auto in un'ora circa; il pedaggio costa €9,35.

TRENO

Tutti i giorni i treni **Renfe** (☎902 240202; www.renfe.es) raggiungono Madrid (a partire da €12,25, da 1 h 15 min a 2 h, fino a 17 partenze al giorno), Salamanca (a partire da €12,25, 1 h 15 min, 8 partenze al giorno) e León (a partire da €21,90, da 3 a 4 h, 5 partenze al giorno).

Trasporti locali

L'autobus locale n. 1 supera la stazione ferroviaria e raggiunge Plaza de la Catedral.

Salamanca

POP. 144.949

Tanto di sera con l'illuminazione artificiale quanto nella luce del tardo pomeriggio, Salamanca sembra avvolta in un alone di magia. Questa città di rara bellezza ha un gran numero di edifici in arenaria dorata ricoperti di iscrizioni latine e si distingue per gli stili plateresco e rinascimentale. Tra i suoi moltissimi gioielli architettonici merita di essere citata la straordinaria Plaza Mayor (illuminata in modo sensazionale di sera), davvero indimenticabile. Salamanca è anche la città più vivace della Castiglia, sede di una nutrita comunità studentesca (sia spagnola sia straniera) che alla fine della giornata si riversa nelle strade creando un'atmosfera molto dinamica.

Che cosa vedere

★Plaza Mayor PIAZZA

Costruita tra il 1729 e il 1755, la grandiosa piazza di Salamanca è considerata la più bella di tutta la Spagna, in particolare la sera fino a mezzanotte, quando la sapiente illuminazione crea un effetto di magica suggestione. Progettata da Alberto Churriguera, la piazza è un capolavoro di armonia ed equilibrio barocco. I medaglioni lungo il perimetro racchiudono i busti di personaggi famosi.

Dopo anni di polemiche e controversie, il busto di Franco è stato infine rimosso nel giugno del 2017.

Per tutto il XIX secolo la piazza ha ospitato anche le corride; l'ultima corrida cerimoniale si è tenuta nel 1992.

★Universidad Civil EDIFICIO STORICO
(☎923 29 44 00, int. 1150; www.salamanca.es; Calle de los Libreros; interi/ridotti €10/5, audioguida €2; ⏲10-18.30 lun-sab, 10-13.30 dom) Fondata in origine come Estudio General nel 1218, l'università raggiunse l'apice della fama nel XV e XVI secolo. La monumentale facciata dell'edificio può essere considerata una sor-

ta di arazzo scolpito nell'arenaria, con un tripudio di immagini raffiguranti eroi della mitologia, scene sacre e stemmi nobiliari. È dominata dai busti di Ferdinando e Isabella. Alle spalle della facciata, al piano superiore si trova la più suggestiva di una serie di sale altrimenti piuttosto modeste che costituiscono la straordinaria **biblioteca universitaria**, la più antica d'Europa.

★Catedral Nueva CATTEDRALE

(☎923 21 74 76; www.catedralsalamanca.org; Plaza de Anaya; interi/bambini con audioguida e ingresso alla Catedral Vieja €4,75/3; ⏲10-20 apr-set, 10-18 ott-marzo) Il campanile di questa cattedrale tardo-gotica domina il centro di Salamanca, al punto che l'imponente cupola in stile churrigueresco (uno stile barocco molto elaborato) è visibile praticamente da ogni angolo della città. L'interno è altrettanto notevole è si distingue per gli elaborati stalli del coro, la cappella principale e il retro del coro, in gran parte opera del prolifico José Churriguera. Eccezionali sono anche le volte, così come i portali rinascimentali, e in particolare la **Puerta del Nacimiento** situata sulla facciata occidentale, uno dei molti capolavori della città realizzati nella caratteristica arenaria.

★Catedral Vieja CATTEDRALE

(☎923 28 10 45; www.catedralsalamanca.org; Plaza de Anaya; interi/bambini con audioguida e ingresso alla Catedral Nueva €4,75/3; ⏲10-20 apr-set, 10-18 ott-marzo) Costruita in epoca più antica rispetto alla Catedral Nueva e in larga parte in stile romanico, la Catedral Vieja custodisce al suo interno una meravigliosa **pala d'altare** del XV secolo, una delle più pregevoli al di fuori dell'Italia. I suoi 53 pannelli raffigurano scene della vita di Cristo e della Madonna e sono coronati da una grandiosa rappresentazione del Giudizio Universale. Il chiostro fu gravemente danneggiato da un terremoto nel 1755, mentre nella **Capilla de Anaya** si può ammirare uno straordinario sepolcro in alabastro e uno degli organi più antichi d'Europa, un'opera mudéjar risalente al XVI secolo.

★Convento de San Esteban CONVENTO

(☎923 21 50 00; Plaza del Concilio de Trento; interi/ridotti/bambini €3,50/2,50/gratuito; ⏲10-13.15 e 16-19.15) Situata alle pendici della collina su cui sorge la cattedrale, la sfarzosa chiesa del convento dominicano de San Esteban presenta una straordinaria facciata le cui forme ricordano quelle di un altare, con la raffigurazione della lapidazione di santo Stefano quale motivo centrale. All'interno si trovano un museo di grande interesse dedicato all'ordine domenicano, uno splendido chiostro in stile gotico-rinascimentale e una chiesa elaborata a forma di croce latina, che presenta decorazioni particolarmente complesse e uno spettacolare **altare** del XVII secolo realizzato da José Churriguera.

DA NON PERDERE

I VILLAGGI PIÙ GRAZIOSI DELLA CASTIGLIA E LEÓN

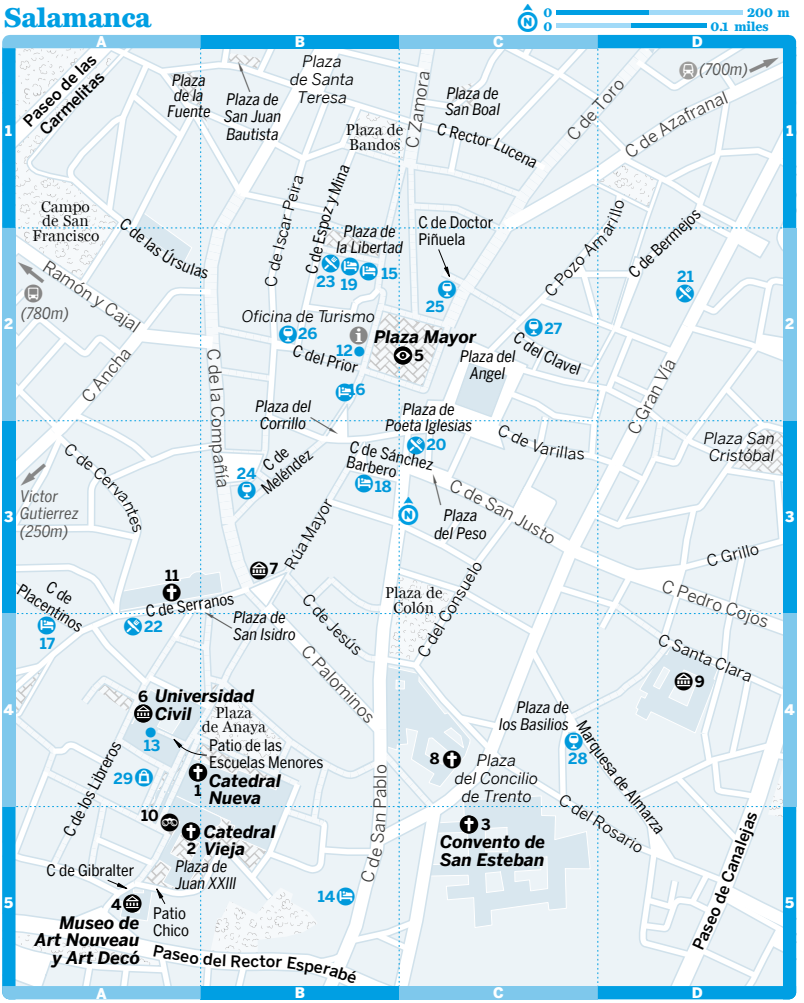
- Covarrubias (p502)
- Pedraza de la Sierra (p472)
- Medinaceli (p514)
- San Martín del Castañar (p462)
- Mogarraz (p462)
- Puebla de Sanabria (p484)
- La Alberca (p463)
- Calatañazor (p512)
- Yanguas (p513)
- Santo Domingo de Silos (p503)

★Museo de Art Nouveau y Art Decó MUSEO

(Casa Lis; ☎923 12 14 25; www.museocasalis.org; Calle de Gibraltar; interi/under 12 €4/gratuito, gio mattina ingresso libero; ⏲11-20 mar-dom apr-ott più 11-20 lun agosto, 11-14 e 16-19 mar-ven, 11-20 sab e dom ott-marzo; ♿) Completamente diversa da qualsiasi altro museo di Salamanca, questa meravigliosa collezione di sculture, dipinti e opere art déco e art nouveau è allestita all'interno di una splendida casa piena di luce in stile modernista catalano. In questo museo è possibile ammirare un gran numero di vetri istoriati, cristalli di Lalique, giocattoli di Steiff (inventore dell'orsacchiotto di peluche), porcellane di Limoges, orologi Fabergé, favolose statuette in bronzo e in marmo e una vasta collezione di bambole dell'Ottocento (alcune, a dire il vero, un po' inquietanti...) che piaceranno molto ai bambini. Troverete anche un caffè e un eccellente gift shop.

Real Clerecía de San Marcos CHIESA, TORRE

(San Marcos; ☎923 27 71 00, 923 27 71 14; www.torresdelaclerecia.com; Calle de la Compañía; San Marcos €3, Scala Coeli €3,75, biglietto cumulativo €6; ⏲San Marcos 10.30-12.45 e 17-18.30 lun-ven, 9-15 e 16-19 sab, 10-14 e 16-19 dom, Scala Coeli 10-19.15) Questa imponente chiesa barocca e l'adiacente università cattolica si possono ammirare all'interno soltanto partecipando a una delle **visi-**



te guidate (in spagnolo), che si tengono ogni 45 minuti. Potrete anche salire i 166 gradini della **Scala Coeli** (torre; €3,75, ingresso libero 10-14 mar) e da qui passare alla torre campanaria da cui si gode di un panorama stupendo.

Puerta de la Torre

PUNTO PANORAMICO

(Ieronimus; www.ieronimus.es; Plaza de Juan XXIII; €3,75; 10-19) Se desiderate ammirare una splendida veduta di Salamanca, dirigetevi alla torre che si trova nell'angolo sud-occidentale della facciata della Catedral Nueva. Per raggiungere la cima bisogna risalire una serie di scale nella torre, superando alcune esposizioni un po' labirintiche ma ben presentate di cimeli della cattedrale, e poi attraversare alcune balconate interne dei santuari della Catedral Nueva e della Catedral Vieja, per proseguire lungo le balconate esterne.

Le visite serali guidate hanno luogo alle 20, alle 20.30 e alle 22 (€6 per persona).

Casa de las Conchas

EDIFICIO STORICO

(Casa delle Conchiglie; 923 26 93 17; Calle de la Compañía 2; 9-21 lun-ven, 9-15 e 16-19 sab, 10-14 e 16-19 dom) FREE Uno degli edifici più singolari della città, la Casa de las Conchas deve il suo nome alle 300 conchiglie incastonate nella facciata. Il primo proprietario della casa, Rodrigo Maldonado de Talavera, era medico

Salamanca

Da non perdere

1 Catedral Nueva A4
2 Catedral Vieja A5
3 Convento de San Esteban C5
4 Museo de Art Nouveau y Art Decó A5
5 Plaza Mayor C2
6 Universidad Civil A4

Che cosa vedere

7 Casa de las Conchas B3
8 Convento de las Dueñas C4
9 Convento de Santa Clara D4
10 Puerta de la Torre A5
11 Real Clerecía de San Marcos A3

Attività, corsi e tour

12 Guided Tours B2
13 Università di Salamanca A4

Pernottamento

14 Don Gregorio B5
15 Hostal Concejo B2
16 Hostal Plaza Mayor B2
17 Microtel Placentinos A4
18 Rúa Hotel B3
19 Salamanca Suite Studios B2

Pasti

20 El Pecado C3
21 La Cocina de Toño D2
22 Mandala Café A4
23 Zazu Bistro B2

Locali e vita notturna

24 Café El Corrillo B3
25 Doctor C2
26 Garamond B2
27 Tío Vivo C2
28 Vinodiario C4

Shopping

29 Mercatus A4

presso la corte di Isabella e membro dell'Ordine di Santiago, il cui simbolo è appunto la conchiglia. Oggi l'edificio ospita la **biblioteca** pubblica, alla quale si accede attraverso un grazioso cortile colonnato con una fontana al centro e un elaborato traforo in pietra.

Convento de Santa Clara MUSEO
(660 10 83 14; Calle Santa Clara 2; interi/senior/bambini €3/2/gratuito; 9.30-12.45 e 16.25-18.10 lun-ven, 9.30-14.10 sab e dom) Questo convento, più volte rimaneggiato ma inizialmente costruito in stile romanico, oggi ospita al suo interno un piccolo museo. Potrete ammirare gli splendidi affreschi e salire in cima alle scale per osservare da vicino il soffitto in legno in stile mudéjar del XIV e XV secolo. Il convento si può visitare solamente partecipando a una **visita guidata** (in spagnolo), che si tiene all'incirca ogni ora.

Convento de las Dueñas CONVENTO
(923 21 54 42; Gran Vía; €2; 10.30-12.45 e 16.30-19.15 lun-sab) Questo convento domenicano racchiude il più bel chiostro della città, ma le figure scolpite sui capitelli sono decisamente macabre.

Corsi

Università di Salamanca LINGUA
(Cursos Internacionales, Universidad Civil; 923 29 44 18; Patio de las Escuelas Menores) Salamanca è una delle città preferite da chi desidera studiare lo spagnolo e l'Università di Salamanca è senza dubbio l'istituzione più autorevole. I corsi vanno da cicli di tre settimane che prevedono tre ore di lezione al giorno (€565) a programmi di 10 settimane con cinque ore di lezione al giorno (€2035). Possono organizzare anche il pernottamento.

Tour

Visite guidate A PIEDI
(622 52 46 90; visitasplaza@hotmail.es; tour €8-15 per persona; in spagnolo 11, 20 e 20.30 lun-ven, 20 e 20.30 sab e dom metà lug-set, 11 lun-ven ott-metà lug, in inglese 11.30 lun-ven metà marzo-dic, 11, 11.30 e 20 ven, 10.30, 11.30, 16.30, 17 e 20 sab, 10.30 dom gen-metà marzo) L'ufficio turistico organizza visite guidate di due ore con partenza da Plaza Mayor. Anche se possono subire variazioni, le visite durante il giorno comprendono le principali attrattive di Salamanca, mentre gli itinerari serali che si svolgono in estate illustrano leggende e curiosità locali. Acquistate il biglietto in anticipo presso l'ufficio turistico (p460).

Pernottamento

Hostal Concejo HOSTAL €
(923 21 47 37; Plaza de la Libertad 1; singole €28-50, doppie €37-70; P ❄) Un gradino più in alto rispetto ai consueti *hostales*, l'elegante

DA NON PERDERE

OCCHIO ALLA RANA

Pare che a Salamanca un'attività molto popolare sia la ricerca della rana scolpita sulla facciata dell'Universidad Civil (p454). Una volta individuata, vi stupirete del tempo che ci avete impiegato, visto che è abbastanza facile notarla. Ma a che scopo darsi tanta pena? Secondo la tradizione, chi riesce a scorgerla senza farsi aiutare godrà della buona sorte e potrà addirittura sposarsi entro l'anno. Per gli studenti ciò si traduce soprattutto nella speranza di ottenere risultati brillanti agli esami. Se anche voi credete nelle tradizioni, non proseguite nella lettura.

Se invece non vi dispiace ricevere un piccolo suggerimento, puntate lo sguardo sui busti di Ferdinando e Isabella e poi spostatelo verso la colonna più grande situata all'estrema destra. Poco al di sopra della linea dei busti noterete una serie di teschi: sopra l'ultimo a sinistra siede il nostro simpatico anfibio (o, meglio, ciò che resta della sua immagine erosa dal tempo).

Hostal Concejo ha pavimenti in legno levigato, un arredo di buon gusto, camere piene di luce e una stupenda posizione centrale. Cercate di farvi assegnare una delle camere d'angolo, come la n. 104, con il tradizionale balcone chiuso da vetrate, e dotato di sedie e tavolino, dal quale potrete osservare il viavai della gente che passa.

Hostal Plaza Mayor HOSTAL €
(☎ 923 26 20 20; www.hostalplazamayor.es; Plaza del Corrillo 20; singole €32-45, doppie €35-70; ❄ @ ᯤ) Nei pressi di Plaza Mayor, questo accogliente *hostal* di proprietà di una famiglia ha camere semplici ma ben tenute e tinteggiate in una tenue sfumatura color pesca, con mobili in legno scuro e in alcuni casi travi in legno a vista. Tre delle camere verso l'esterno hanno piccoli balconi, che sono piacevoli per osservare la gente, ma sono un po' rumorose; le camere rivolte verso l'interno sono molto più tranquille.

★ **Salamanca Suite Studios** APPARTAMENTI €€
(☎ 923 27 24 65; www.salamancasuitestudios.com; Plaza de la Libertad 4; camere €60-125; ❄ ᯤ) Questa eccellente struttura dispone di suite eleganti in stile moderno e di appartamenti con cucina; alcuni sono dotati di macchina per il caffè Nespresso e tutti hanno molto stile, caratterizzati dai colori bianco e turchese. La posizione è ottima e centrale e il servizio è discreto ma attento. Richiedete una camera che si affacci sulla piazza (*exterior*), dotata di doppie finestre.

★ **Microtel Placentinos** BOUTIQUE HOTEL €€
(☎ 923 28 15 31; www.microtelplacentinos.com; Calle de Placentinos 9; singole/doppie con prima colazione dom-gio €57/73, ven e sab €88/100; ❄ ᯤ) Uno dei boutique hotel più affascinanti di Salamanca, il Microtel Placentinos si trova in posizione defilata in una via tranquilla e dispone di camere con pareti in pietra a vista e travi in legno. Il servizio è impeccabile e l'atmosfera intima e discreta. Tutte le camere sono dotate di doccia o vasca con idromassaggio e durante i mesi estivi si può utilizzare una vasca esterna con idromassaggio.

Rúa Hotel HOTEL €€
(☎ 923 27 22 72; www.hotelrua.com; Calle de Sánchez Barbero 11; singole/doppie a partire da €74/80; ❄ @ ᯤ) Gli appartamenti di questa struttura centralissima sono stati convertiti in camere molto spaziose dotate di divani e frigorifero. I pavimenti sono in legno chiaro, mentre le pareti sono marezzate e decorate con stampe artistiche.

★ **Don Gregorio** BOUTIQUE HOTEL €€€
(☎ 923 21 70 15; www.hoteldongregorio.com; Calle de San Pablo 80; camere/suite con prima colazione a partire da €165/280; P ❄ ᯤ) Un hotel sfarzoso con uno splendido giardino in parte fiancheggiato da un tratto delle mura romane della città. Le camere sono arredate in riposanti tonalità color cappuccino e hanno soffice biancheria da letto bianca; tra i comfort a disposizione segnaliamo la sauna privata, la macchina per il caffè, il frigobar gratuito, letti king size e ampie vasche con idromassaggio. Le zone comuni sono arredate con sontuosi mobili di antiquariato e arazzi medievali.

Pasti

Mandala Café MEDITERRANEO €
(☎ 923 12 33 42; Calle de Serranos 9-11; menu a prezzo fisso €12,90; ⏲ 8-23; 🚻) Se avete molto appetito, vi potrebbe interessare questo locale alla moda e informale che propone un menu da tre portate a prezzo fisso (servito stranamente sia a pranzo sia a cena), con piatti come riso nero con frutti di mare e lasagne alle verdure. Ci sono anche 18 tipi di ciocco-

lata calda, 52 tipi di milkshake, 56 combinazioni di succhi di frutta e un'infinità di tè.

★La Cocina de Toño TAPAS €€
(☎923 26 39 77; www.lacocinadetoño.es; Calle Gran Via 20; tapas a partire da €2, menu €17-38, portate principali €18-23; ⊙12-16.30 e 20-23.30 mar-sab, 12-16.30 dom; 📶) Questo locale è riuscito a crearsi una cerchia di fedelissimi clienti grazie ai *pinchos* (tapas) molto creativi e a mezze porzioni come le scaloppe di foie gras con mela arrosto e gelatina di frutto della passione. Il ristorante serve portate più tradizionali che si sposano a meraviglia con l'ambiente, ma il vero protagonista è il bar, una delle stelle della gastronomia di Salamanca. Il locale si trova un po' lontano dalla Città Vecchia e richiama una clientela prevalentemente del posto.

Zazu Bistro ITALIANO €€
(www.restaurantezazu.com; Plaza de la Libertad 8; portate principali €11-18; ⊙14-16 e 20.30-24) Godetevi l'atmosfera intima e romantica e i piatti ispirati alla cucina italiana, come il risotto con asparagi, menta e formaggio o le farfalle con pomodoro, pancetta, vodka e parmigiano. Non mancano le sorprese tra i dessert, come il delizioso *sticky toffee pudding*, uno dei classici della tradizione britannica. Ogni piatto è realizzato con assoluta perfezione. Cercate di farvi assegnare un tavolo accanto alla finestra affacciata sulla piazza tranquilla.

El Pecado SPAGNOLO CONTEMPORANEO €€
(☎923 26 65 58; www.elpecadorestaurante.es; Plaza del Poeta Iglesias 12; portate principali €16-19, menú de degustación €25; ⊙13.30-16 e 20.30-23.30) Un locale trendy che richiama regolarmente i ricchi e famosi del posto, El Pecado ('Il Peccato') ha un'intima sala da pranzo e un menu originale e pieno di creatività. Il marchio di garanzia sono i sapori freschi, una deliziosa assenza di pretenziosità, le combinazioni intriganti e i piatti che cambiano sempre a seconda dei prodotti freschi disponibili al mercato. Il *menú de degustación* è eccezionale. Si consiglia di prenotare.

★Victor Gutierrez SPAGNOLO CONTEMPORANEO €€€
(☎923 26 29 73; www.restaurantevictorgutierrez.com; Calle de Empedrada 4; menu a prezzo fisso €65-95; ⊙13.30-16 e 20.30-23.30 mar-gio, 13.30-16 e 21-23.30 ven e sab, 14-16 dom; 📶) È ancora il miglior ristorante della città. Lo chef Victor Gutierrez vanta una stella Michelin e il locale è giustamente esclusivo. Propone piatti innovativi con invitanti tocchi di colore. Se non sapete cosa scegliere, vi consigliamo di optare per uno degli eccellenti menu a prezzo fisso che cambiano regolarmente. La prenotazione è indispensabile.

Locali e vita notturna

★Tío Vivo BAR
(☎923 215 768; www.tiovivosalamanca.com; Calle del Clavel 3-5; ⊙15.30-fino a tardi) In questo locale potrete sorseggiare un drink a lume di candela con un sottofondo di musica anni '80, ammirando la curiosa raccolta di cavalli da giostra e insoliti pezzi di antiquariato. Dal martedì al giovedì, a partire da mezzanotte, c'è musica dal vivo; a volte per entrare si deve pagare un biglietto (€5).

Doctor COCKTAIL BAR
(☎923 26 31 51; Calle del Doctor Piñuela 5; ⊙16-fino a tardi) Cocktail eccellenti, camerieri socievoli e una clientela alla moda creano il giusto mix in questo locale subito a nord di Plaza Mayor. A parte la lista creativa dei cocktail, si può scegliere fra oltre 30 tipi diversi di gin, che vengono serviti con un'acqua tonica sopra la media.

Café El Corrillo BAR
(☎923 27 19 17; Calle de Meléndez; ⊙8.30-3) Il posto ideale per bere una birra e gustare tapas a qualsiasi ora; la domenica e il giovedì sera c'è musica live (soprattutto jazz e cantautori) a partire dalle 22. Nelle calde serate estive la *terraza* (dehors) sul retro dell'edificio è il luogo perfetto.

Vinodiario WINE BAR
(☎923 61 49 25; www.vinodiario.com; Plaza de los Basilios 1; ⊙10-1 dom-gio, fino all'1.30 ven e sab) Lontano dalla folla della Città Vecchia, questo tranquillo wine bar di quartiere con molta classe ha barman competenti ed è amato dalla gente del posto che, in estate, occupa tutti i tavolini all'aperto per un drink in prima serata. Le tapas sono buone e i calici di vino partono da €2,50.

Garamond CLUB
(☎923 26 88 98; Calle del Prior 24; ⊙21-fino a tardi) Considerato uno dei pilastri delle serate di Salamanca, il Garamond è arredato in stile medievale e propone musica ballabile non troppo lontana dal mainstream. Non si paga l'ingresso.

Shopping

★Mercatus ARTICOLI DA REGALO E SOUVENIR
(☎923 29 46 48; Calle de Cardenal Pla y Deniel; ⊙10-20.15 lun-sab, 10.15-14 dom) Il negozio ufficiale dell'università di Salamanca dispone

di un vastissimo assortimento di articoli di cancelleria, libri rilegati in pelle e altri oggetti accuratamente selezionati che possono costituire eccellenti souvenir della visita a Salamanca.

Informazioni

Oficina de Turismo (923 21 83 42; www.salamanca.es; Plaza Mayor 32; 9-14 e 16.30-20 lun-ven, 10-20 sab, 10-14 dom Pasqua-metà ott, 9-14 e 16-18.30 lun-ven, 10-18.30 sab, 10-14 dom metà ott-Pasqua) L'ufficio turistico comunale condivide gli spazi con quello regionale in Plaza Mayor. Un'audioguida ai luoghi di maggiore interesse della città è accessibile anche tramite lo smartphone scaricabile dal sito web www.audioguiasalamanca.es.

Per/da Salamanca

Le stazioni ferroviaria e degli autobus si trovano rispettivamente a 10 e a 15 minuti a piedi da Plaza Mayor.

AUTOBUS

Da Salamanca partono autobus diretti verso diverse località tra cui: Madrid (ordinari/espresso €17/24,50, da 2 h 30 min a 3 h, corse ogni ora), Ávila (€7,95, 1 h 30 min, 5 corse al giorno), Segovia (€16, 2 h 30 min, 4 corse al giorno) e Valladolid (€9,20, 1 h 30 min, 8 corse al giorno). Il servizio per i centri più piccoli è limitato, con un solo autobus al giorno (tranne dom) che raggiunge La Alberca (€6, circa 1 h 30 min), che ferma nei villaggi della Sierra de Francia, come Mogarraz e San Martín del Castañar.

TRENO

Da Salamanca ci sono partenze regolari verso la stazione Chamartín di Madrid (a partire da €16, da 1 h 30 min a 4 h), Ávila (€12,25, 1 h 15 min) e Valladolid (a partire da €10,45, 1 h 30 min).

Ciudad Rodrigo

POP. 12.896

Vicino al confine con il Portogallo e a distanza di sicurezza dai circuiti turistici più battuti, la tranquilla Ciudad Rodrigo è una delle cittadine più graziose della parte occidentale della Castiglia e León. Sebbene si possa facilmente visitare in giornata da Salamanca, da cui dista 80 km, trascorrere una notte al riparo delle sue mura vi consentirà di apprezzarne al meglio il fascino medievale.

Che cosa vedere

★Murallas MURA

FREE Sono numerose le scale che conducono sui bastioni diroccati della cinta muraria che racchiude la Città Vecchia, che venne costruita tra il XII e il XV secolo. C'è la possibilità di seguirne il perimetro per circa 2,2 km ammirando la vista favolosa sulla pianura circostante.

★Catedral de Santa María CATTEDRALE

(www.catedralciudadrodrigo.com; Plaza de San Salvador 1; interi/ridotti €3/2,50, 16-18 dom ingresso libero, torre €2; chiesa e museo 11-14 lun, 11-14 e 16-19 mar-sab, 12-14 e 16-18 dom) Sul centro storico svetta questa elegante cattedrale in arenaria, oggi erosa dal tempo, la cui costruzione ebbe inizio nel 1165. Tra gli elementi di particolare interesse ricordiamo la **Puerta de las Cadenas**, con splendidi bassorilievi gotici raffiguranti personaggi dell'Antico Testamento, l'elegante **Pórtico del Perdón** e, all'interno, gli stalli del coro in legno di noce squisitamente scolpito. Il sabato e la domenica alle 13.15 è anche possibile salire sulla **torre** dalla quale si possono ammirare scorci suggestivi di Ciudad Rodrigo. All'epoca delle nostre ricerche gli orari di apertura erano in procinto di subire variazioni, perciò è preferibile verificare presso l'ufficio turistico.

★Plaza Mayor PIAZZA

La lunga Plaza Mayor, leggermente in pendenza, costituisce una delle attrattive più affascinanti di questa graziosa cittadina. In alto sorge la pregevole **Casa Consistorial** caratterizzata da due piani di arcate, anche se l'edificio più bello della piazza è la **Casa del Marqués de Cerralbo**, una residenza signorile costruita nei primi anni del XVI secolo con una splendida facciata. Purtroppo attorno al perimetro della piazza si possono parcheggiare le auto, il che ne diminuisce un po' il fascino.

Iglesia de San Pedro e San Isidro CHIESA

(Plaza de Cristobal de Castillo; prima e dopo la messa) La fusione di elementi romanici del XII secolo e mudéjar con modifiche tardo-gotiche fa di questa chiesa una tappa da non perdere. Ammirate il porticato del chiostro. I bassorilievi del XII secolo, che riemersero da successive aggiunte alla struttura della chiesa durante importanti lavori di restauro nel 1994, raffigurano una regina romana, un sovrano arabo e un vescovo cattolico, e riflettono le varie culture che si sono avvicendate nella regione nel corso degli anni.

Casa de los Vázquez EDIFICIO STORICO

(Correos; Calle de San Juan 12, Plaza Cristóbal Castillejo 16; 8.30-14.30 lun-ven, 9.30-13 sab) Anche se non avete niente da spedire, vi consigliamo di fare un salto al *correo* (ufficio postale) per ammirarne il magnifico soffitto

artesonado (con travi che si incrociano creando un motivo di spazi geometrici decorati), le vetrate istoriate e i fregi di piastrelle in stile medievale.

Museo del Orinal MUSEO
(Museo dei Vasi da Notte; 952 38 20 87; www.museodelorinal.es; Plaza Herrasti; interi/under 10 €2/gratuito; 11-14 e 16-19 lun-sab, 11-14 dom;) Vasi da notte, tazze del gabinetto, padelle… Il Museo del Orinal si trova di fronte alla cattedrale, ma il tema di cui tratta è decisamente più terreno. Ciudad Rodrigo è sede dell'unico museo della Spagna (e probabilmente del mondo) dedicato al vaso da notte. La collezione privata dell'ex proprietario del palazzo, José María del Arco, comprende ben 1300 pezzi provenienti da 27 diversi paesi. Al suo interno troverete alcuni oggetti di valore storico.

Palacio de los Ávila y Tiedra EDIFICIO STORICO
(Plaza del Conde 3; 9-19 lun-sab) FREE La facciata plateresca del cinquecentesco Palacio de los Ávila y Tiedra è considerata una delle più suggestive della cittadina e il più notevole tra gli straordinari capolavori di questo stile che circondano Plaza del Conde. Mentre la maggior parte dell'edificio non è aperta al pubblico, è possibile passeggiare all'interno per ammirare il piccolo e grazioso cortile circondato da colonne.

Tour

Visite guidate A PIEDI
(680 42 67 07; www.viveciudadrodrigo.com; tour diurno/serale €6/7; 12, 16.30 e 20 sab, 12 dom) Organizzate dall'ufficio turistico (p462), le visite a piedi diurne di due ore comprendono i principali monumenti di Ciudad Rodrigo. La versione di 90 minuti del sabato sera si concentra sulle leggende locali.

Feste ed eventi

Carnaval CARNEVALE
(www.carnavaldeltoro.es; feb;) Celebrato con grande entusiasmo nel mese di febbraio, oltre alle sfilate di maschere dall'aspetto improbabile, il carnevale prevede un coinvolgente e pittoresco *encierro* (corsa dei tori) e una serie di *capeas* (corride amatoriali) cui è possibile assistere (o addirittura partecipare).

Pernottamento

★Hospedería Audiencia Real HOTEL STORICO €€
(923 49 84 98; www.audienciareal.com; Plaza Mayor 17; doppie €45-85;) Proprio in Plaza Mayor, questa incantevole locanda del XVI secolo è stata elegantemente rinnovata pur conservando una suggestiva atmosfera d'altri tempi e mura in pietra a vista. Alcune camere sono arredate con elementi in ferro battuto e molte hanno un piccolo balcone affacciato sulla piazza. Le migliori hanno un balcone chiuso da una vetrata in cui è stato collocato un tavolino per due, ideale per leggere il giornale al mattino.

★Parador Enrique II HOTEL STORICO €€
(923 46 01 50; www.parador.es; Plaza del Castillo 1; camere €120-185; P @) Il fiore all'occhiello del panorama alberghiero di Ciudad Rodrigo è un castello restaurato con grande lusso situato all'interno del tratto occidentale delle mura cittadine. Convertito in albergo nel 1931, è il terzo più antico *parador* di Spagna. Si può godere di una bella vista, le camere sono piene di personalità e il ristorante è probabilmente il migliore della città. I deliziosi giardini terrazzati sul retro si affacciano sul Río Agueda.

Pasti

★Zascandil TAPAS €
(665 63 58 84; Correo Viejo 5; pinchos €3, tostas €5,50-8; 13-16 e 19.30-23) Questo locale alla moda caratterizzato da arredi in stile art déco serve tapas presentate con grande gusto estetico, tra cui sashimi e mini-burger da gourmet. Le verdure biologiche provengono dall'*huerta* (orto) del proprietario e anche il vino è biologico. In estate c'è musica live.

El Sanatorio TAPAS €€
(923 46 10 54; Plaza Mayor 14; raciones e portate principali €5-16; 11-fino a tardi) Inaugurato nel 1937, l'interno del locale funge anche da affascinante memoria storica della cittadina. Le pareti sono infatti tappezzate dal pavimento al soffitto di fotografie in bianco e nero, soprattutto del carnevale e delle corride che si tengono qui ogni anno. Tapas e *raciones* sono gustose: chiedete il *farinato* (una ricca

DA NON PERDERE

LE MIGLIORI PIAZZE CITTADINE

- Salamanca (p454)
- Segovia (p467)
- La Alberca (p463)
- Pedraza de la Sierra (p472)
- Peñafiel (p505)
- Medinaceli (p514)

salsiccia di maiale locale con ogni genere di spezie) – questa versione ha un uovo di quaglia all'interno.

★ Parador Enrique II SPAGNOLO €€€
(923 46 01 50; www.parador.es; Plaza del Castillo 1; portate principali €17,50-25, menu a prezzo fisso a partire da €26; 13-16 e 20-23.30) Il più celebre ristorante di Ciudad Rodrigo è un ambiente piuttosto formale all'interno dell'omonimo *parador* e serve alcune squisite specialità locali, ma consigliamo di optare per uno dei menu a prezzo fisso per assaggiare diverse portate. Le carni arrosto sono un tema ricorrente e non c'è una grande originalità, ma quando le specialità locali sono così buone perché allontanarsi dalla tradizione?

Informazioni

Per informazioni online sulla cittadina consultate il sito web www.turismociudadrodrigo.com.

Oficina de Turismo de Ciudad Rodrigo (923 49 84 00; www.aytociudadrodrigo.es; Plaza Mayor 27; 10-13.30 e 16-19 sab e dom apr-set, orario variabile ott-mag)

Oficina de Turismo de Castilla y León (673 57 37 98; www.turismocastillayleon.com; Plaza de Amayuelas 5; 9-14 e 17-19 lun-ven, 10-14 e 17-20 sab, 10-14 dom)

Per/da Ciudad Rodrigo

Dalla **stazione degli autobus** (923 46 10 36; Calle del Campo de Toledo) partono fino a 13 corse al giorno (di meno durante il weekend) per Salamanca (€6,80, 1 h). Tenete presente che per raggiungere le località della Sierra de Francia dovrete passare per Salamanca.

Sierra de Francia

Situata in posizione molto isolata in un remoto angolo sud-occidentale della Castiglia e León e rimasta per secoli praticamente inaccessibile, questa regione montuosa ammantata di boschi e punteggiata da graziosi villaggi con case a graticcio e pietra un tempo era una delle zone più sperdute della Spagna. Oggi, invece, è uno dei tesori nascosti meglio conservati della Castiglia e León. Una rete di tranquille strade di montagna collega borghi in cui è piacevole trascorrere intere giornate in esplorazione e dove la vita procede con lo stesso ritmo pacato di sempre, incurante della frenesia del mondo moderno.

Che cosa vedere

Il principale centro turistico della Sierra de Francia è **La Alberca**. Chi dispone di un proprio mezzo di trasporto potrà immergersi nell'atmosfera tranquilla di villaggi come **Mogarraz**, situato a est di La Alberca, che ha alcune delle case d'epoca più suggestive della regione. È famoso anche per i suoi *embutidos* (insaccati), ma anche per la più recente notorietà acquisita grazie agli oltre 300 ritratti dei suoi abitanti di ieri e di oggi realizzati dall'artista locale Florencio Maíllo ed esposti sulle facciate delle case del paese. La storia di questo progetto straordinario ebbe inizio negli anni '60, quando a causa dell'estrema povertà molti abitanti furono costretti a emigrare in cerca di lavoro, per lo più in Sud America. Per poter espatriare avevano ovviamente bisogno di documenti di identità corredati di fotografie, le stesse che hanno ispirato Maíllo.

Miranda del Castañar, situata più a est, è altrettanto affascinante, arroccata su uno stretto crinale, anche se il villaggio più incantevole è **San Martín del Castañar**, con graziose case a graticcio e pietra, cascate di fiori dai balconi, un ruscello gorgogliante e una piccola arena situata nella parte alta dell'abitato, accanto al castello restaurato con il cimitero storico (c'è anche un interessante centro didattico). **Villanueva del Conde** è un altro borgo pieno di fascino.

La principale attrattiva naturale della regione è la vetta più alta della zona, la **Peña de Francia** (1732 m), sulla cui cima sorge un monastero. Si raggiunge percorrendo una sinuosa strada che sale per 12 km dai pressi di La Alberca. Da qui si può ammirare un ampio panorama che si estende a est fino alla Sierra de Gredos, a sud verso l'Estremadura e a ovest in direzione del Portogallo.

Versos Microbodega AZIENDA VINICOLA
(923 20 81 31, 696 33 41 68; www.versosmicrobodega.com; Calle del Cementerio 3-13, San Martín del Castañar) Questa piccola ma eccellente azienda vinicola produce alcuni gradevoli rossi e un bianco interessante. Avvisando per tempo, apre al pubblico per degustazioni e visite dell'azienda, che risale al 1846. Dispone anche di un ottimo ristorante (*menú de degustación* €25).

Pernottamento

Hostal Las Madras HOSTAL €
(627 45 52 90; Plaza Juan José Hidalgo Acera 21, Villanueva del Conde; doppie a partire da €42;) Ottimo e conveniente *hostal* nel grazioso borgo di Villanueva del Conde; le camere hanno le pareti di mattoni a vista. Anche il ristorante è eccellente.

★Abadía de San Martín HOTEL €€
(☎923 43 73 50; Calle Paipérez 24, San Martín del Castañar; doppie €65-75, suite €75-95; 🛜) Questa struttura ha camere in stile moderno ricavate in una vecchia casa ristrutturata in uno dei villaggi più incantevoli della Sierra de Francia, oltre a un ristorante molto apprezzato; che cosa si può chiedere di più?

Hotel Spa Villa de Mogarraz HOTEL €€
(☎923 41 81 80; www.hotelspamogarraz.com; Calle Miguel Ángel Maíllo 54, Mogarraz; camere €48-130; ❄🛜) Lungo la via pedonale che entra nella meravigliosa Mogarraz, questo edificio abilmente trasformato in hotel con spa dispone di ampie camere, alcune con travi in legno, altre con pareti in pietra a vista. A noi è piaciuto in particolare il panorama che si gode dalla camera n. 125 sulla via principale lastricata. C'è anche un buon ristorante.

Informazioni

Nella Sierra de Francia non ci sono uffici turistici. Quelli di Salamanca (p460) e di Ciudad Rodrigo forniscono informazioni limitate sulla regione.

Per/dalla Sierra de Francia

Per arrivare nella Sierra de Francia si può partire da Ciudad Rodrigo (SA220), da Salamanca (CL512 e SA210) e da Béjar (SA220). L'unico mezzo di trasporto pubblico sono uno o due autobus al giorno da Salamanca.

La strada che scende verso sud in Estremadura attraverso la favolosa Valle de las Batuecas è spettacolare. Appena superata La Alberca, davanti ai vostri occhi si aprirà un ampio panorama di basse catene montuose. La strada scende a tornanti verso il fondovalle, per poi proseguire in uno splendido paesaggio cantato da poeti e dal celebre scrittore e studioso Miguel de Unamuno. Cercate di visitare la zona in primavera, quando i fianchi delle colline si rivestono di purpuree distese di erica e di fiori gialli di colza.

Trasporti locali

Almeno un autobus al giorno proveniente da Salamanca passa per alcuni villaggi della Sierra de Francia da lunedì a sabato, ma è utile soltanto per raggiungere la zona più che per visitarla; per esplorare la regione è necessario disporre di un'auto propria.

La Alberca

POP. 1125 / ALT. 1048 M

La Alberca è uno dei villaggi più grandi e meglio conservati della Sierra de Francia, un armonioso groviglio di strette viuzze che si intrecciano tra suggestive case d'epoca costruite in pietra, travi di legno e stucco. Nell'architrave delle varie porte è scolpita la data della loro costruzione (in genere risalente alla fine del XVIII secolo).

Troverete numerosi negozi che vendono prodotti locali come *jamón*, oltre a cesti e agli inevitabili souvenir dozzinali. Il centro del villaggio è costituito dall'incantevole Plaza Mayor, dove ogni sabato mattina si svolge il mercato.

Pernottamento

Hostal La Alberca HOSTAL €
(☎923 41 51 16; Plaza Padre Arsenio; singole/doppie/triple €30/37/53; 🛜) Sopra un ristorante in uno degli edifici a graticcio più suggestivi di La Alberca, questo posto confortevole offre camere rimodernate. I balconi si affacciano su una piccola piazza all'ingresso del borgo.

★Hotel Doña Teresa HOTEL €€
(☎923 41 53 08; www.hoteldeteresa.com; Carretera de Mogarraz; singole/doppie a partire da €60/90; P❄🛜) L'incantevole Doña Teresa è un albergo moderno che si adatta perfettamente al fascino d'epoca del borgo. Le sue ampie camere riescono a far coesistere armoniosamente il fascino della tradizione (travi in legno e pietra a vista) con tutte le moderne comodità; alcune si affacciano su un giardino. I proprietari gestiscono anche una spa che dista 1,5 km, dove gli ospiti dell'albergo possono scegliere tra vari trattamenti offerti a un prezzo ridotto.

★Abadia de los Templarios HOTEL €€
(☎923 42 31 07; www.abadiadelostemplarios.com; Carretera SA201 (Salamanca–La Alberca) Km 76; doppie/suite/ville a partire da €95/112/121; P❄🛜🏊) Le grandi camere con pavimenti e travi in legno fanno di questo posto una scelta eccellente. Si tratta di un vasto complesso, vicino all'entrata principale della cittadina e sul fianco di una graziosa collina alberata, progettato per ricreare la tipica architettura a graticcio di La Alberca. All'interno ci sono anche una spa e una piscina. L'unico aspetto negativo è la frequente presenza di comitive di turisti locali.

Pasti

Restaurante El Encuentro SPAGNOLO €€
(☎923 41 53 10; www.restauranteelencuentro.es; Calle de Tablado 8; 🕒13-16 e 20.30-23 gio-mar) Le recensioni sempre positive dei viaggiatori ci hanno spinto a provare questo locale. L'arredo è piuttosto ordinario, ma la cucina è ottima, dalle *albóndigas de ternera* (polpet-

te di vitello) alla coda di bue, dagli zampetti di maiale al fagiano. I residenti (e anche noi) amano questo posto per l'autenticità della cucina e il servizio spiccio ma professionale.

Entrevinos SPAGNOLO €€
(☎618 47 94 89; Calle de la Iglesia 37; portate principali €12-18; ⏲13-16 e 20.30-23) La cucina più creativa di La Alberca tiene fede alla passione per la carne diffusa in città, ma con qualche variazione sul tema, come i medaglioni di controfiletto cotti in salsa al vino rosso, lamponi e caviale. L'arredo più contemporaneo della sala da pranzo e i giovani proprietari sono una piacevole alternativa ai bui ristoranti con le pareti rivestite in legno e ai camerieri scontrosi che si trovano altrove.

Per/da La Alberca

Le corse degli autobus tra La Alberca e Salamanca (€5,90, da 1 h a 1 h 30 min) sono due al giorno nei giorni feriali e una al giorno nei weekend.

Guijuelo

POP. 5630

Forse Guijuelo non sarà la cittadina più bella della Castiglia e León (in effetti è piuttosto bruttina), ma ai suoi abitanti non importa perché il posto è uno dei più rinomati di tutta la Spagna in fatto di gastronomia. Molti esperti concordano nel sostenere che il miglior *jamón* della Spagna proviene da Guijuelo e dalla zona circostante, e sono pochi i posti migliori in Spagna dove avvicinarsi a questa delizia.

Che cosa vedere

Museo de la Industria Chacinera MUSEO
(Museo Guijuelo; ☎923 59 19 01; Calle Nueva 1; interi/bambini €2/1; ⏲10-14 lun-sab) Nonostante il nome piuttosto banale, questo museo interattivo è dedicato completamente al *jamón*. Nella prima sala vengono proiettati dei filmati che illustrano la produzione del prosciutto e di altri *embutidos* per i quali Guijuelo è rinomata. La seconda sala si concentra invece sugli special *cerdos ibéricos* (maiali iberici) che costituiscono la base di questa industria. La terza e ultima sala, poco adatta alle persone impressionabili, è dedicata al rituale della *matanza* (macellazione). Esposizioni e filmati sono solo in spagnolo.

Tour

Alcuni produttori di *jamón* di Guijuelo offrono visite guidate dei loro prosciuttifici, un ottimo modo per immergersi nella passione locale. Non ci sono orari prestabiliti, perciò è necessario telefonare o inviare un'email per sapere quando si può partecipare a una visita in gruppo. Anche l'ufficio turistico dispone di un elenco delle aziende che offrono visite guidate e vi potrà aiutare a prenotarne una, anche se vi consigliamo di informarvi prima: se aspettate di arrivare in città, potreste scoprire che in giornata non è prevista alcuna visita.

★Alma de Ibérico GASTRONOMICO
(☎923 58 09 44; www.almadeiberico.com; Calle de Alfonso XIII 18; tour €20-30 per persona; ⏲negozio 10-19.30 lun-ven, 10.30-15.30 sab e dom, tour alle 12 sab, altri orari su appuntamento) Questo produttore locale di *jamón* offre visite della fabbrica di 45 minuti durante le quali sarete circondati da migliaia di prosciutti appesi e alla fine vi verrà servito un pasto in cui il *jamón* la fa da padrone. La maggior parte delle spiegazioni è in spagnolo, ma quella che farete è pur sempre un'esperienza sensoriale interessante anche se non capite ciò che viene detto. Inviate un'email in anticipo o fermatevi presso il loro spaccio di Guijuelo per organizzare la visita; la prenotazione è essenziale.

Simón Martín GASTRONOMICO
(☎923 58 01 29; www.simonmartin.es; Calle de Filiberto Villalobos; tour €20-30 per persona; ⏲su appuntamento) Questo rinomato produttore di *jamón* di Guijuelo propone visite guidate di un'ora del suo prosciuttificio, un'introduzione al mondo della produzione, stagionatura, salatura e tutto quello che contribuisce alla creazione del *jamón*. Per fissare un orario telefonate o inviate un'email.

Pasti

★Alma de Ibérico JAMÓN €
(☎923 58 09 44; www.almadeiberico.com; Calle de Alfonso XIII 18; tapas a partire da €3; ⏲10-19.30 lun-ven, 10.30-15.30 sab e dom) In parte negozio, in parte centro di degustazione di *jamón*, in parte piccolo bar, questo bel posto soddisfa molti desideri in un unico spazio. Noi lo amiamo in particolare per l'opportunità di assaggiare una varietà di salumi, oppure una *ración* del suo miglior *jamón* con un calice di buon vino locale.

El Pernil Ibérico SPAGNOLO €€
(☎923 58 14 02; Calle de Chinarral 6; tapas a partire da €3,50, portate principali €12-24; ⏲9-24) Qui la cucina spagnola – buona e tradizionale –

domina insieme a un eccellente *jamón* e a un *menú de degustación* che consigliamo vivamente. Anche le tapas sono ottime: non c'è posto migliore in cui ordinare una *ración* delle migliori di Guijuelo.

Shopping

Sabor Guijuelo GASTRONOMIA
(923 58 12 87; Calle Fragua 2; 10-18.30) Potrete scegliere uno qualsiasi dei negozi della città che vendono *embutidos*, ma questa eccellente rivendita è a due passi da Plaza Mayor e dall'ufficio turistico. Acquistate una confezione sottovuoto di *jamón ibérico de bellota en lonchas* (prosciutto di maiale alimentato a ghiande) già affettato per circa €10, e dopo averlo assaggiato capirete immediatamente di cosa stiamo parlando.

Informazioni

Oficina de Turismo (923 58 04 72; www.guijuelo.es; Plaza Mayor 21; 9-15 e 16-19 lun e ven, 9-15 e 16-20 mar-gio, 9-14 sab) Troverete i cartelli in centro città, ma c'è un altro ufficio anche presso il Museo de la Industria Chacinera. Il personale dispone dell'elenco dei produttori locali di *jamón* che offrono visite guidate, e vi aiuterà a organizzarne una. Consultate anche l'utile sito internet www.saboraguijuelo.com.

Per/da Guijuelo

Guijuelo si trova nei pressi della A66/E803, circa 50 km a sud di Salamanca, o 20 km a nord di Béjar. Alcuni autobus passano tutti i giorni per la cittadina diretti a Salamanca (€4,25, 30 min) o Béjar (€2,60, 15 min).

Sierra de Béjar

Incastonata tra la Sierra de Francia e la Sierra de Gredos, la Sierra de Béjar possiede villaggi pittoreschi e offre un ondulato paesaggio montano, con vette innevate di solito fin dopo Pasqua. È una regione perfetta per le attività all'aperto, con sentieri segnati che si inoltrano lungo le pendici delle alture da numerosi punti di partenza. Non dista molto da Madrid, ma abbastanza da evitare le folle di escursionisti nei weekend.

Che cosa vedere

Il centro della regione è **Béjar**, con un quartiere antico in parte cinto da mura e un po' trascurato che si estende all'estremità occidentale al culmine di un alto crinale. Chi arriva dalla A66 viene accolto da una vista spettacolare.

Subito a est delle montagne incontrerete **El Barco de Ávila**, una pittoresca località situata sulle sponde del Río Tormes e dominata dall'austera mole di un castello in rovina.

Il villaggio più suggestivo della regione è il minuscolo **Candelario** (934 abitanti), che si raggiunge con una deviazione di 5 km da Béjar. Addossato contro le ripide pendici della sierra, l'incantevole villaggio presenta il tipico stile architettonico di montagna con case in pietra e imbiancate a calce raggruppate l'una accanto all'altra per proteggersi dai rigori del clima invernale; notate le caratteristiche porte d'ingresso di molte case, per metà in legno. Candelario è anche un'apprezzata località estiva e una buona base per chi desidera fare escursioni a piedi nella zona.

Pernottamento

Casa de la Sal GUESTHOUSE €€
(923 41 30 51; www.casadelasal.com; Calle de la Fuente Perales 1, Candelario; camere €75-90;) Belle camere semplici e rustiche, ma ricche di gusto e caratterizzate da riposanti colori tenui, che insieme alle piacevoli opere d'arte fanno di questo posto accogliente una base eccellente a Candelario. Le camere 'special' hanno un salottino.

Posada Puerta Grande GUESTHOUSE €€
(923 41 32 45; www.posadapuertagrande.com; Plaza del Humilladero 1, Candelario; camere a partire da €75;) Pareti con pietra a vista, travi in legno e pavimenti rivestiti di piastrelle rendono molto gradevoli le camere ai piedi della collina che conduce alla Città Vecchia. All'interno della struttura c'è un ristorante, ma nelle vicinanze si trovano diversi altri locali dove mangiare.

Informazioni

Oficina de Turismo (923 41 30 11; Calle del Parque, Candelario; 10.30-14.30 e 17-19 sab, 10.30-14.30 dom) Situato vicino all'ingresso della Città Vecchia, ai piedi della collina, in genere l'ufficio turistico è aperto dalle 17 alle 19 dal martedì al venerdì, quando è aperta la biblioteca locale (con cui l'ufficio turistico condivide gli spazi).

Per/dalla Sierra de Béjar

Béjar si trova lungo il tragitto degli autobus tra Salamanca (€6,50, 45 min) e Plasencia (€8, 1 h), con diversi mezzi al giorno che escono dall'autostrada e passano per la cittadina. Alcune corse raggiungono Candelario da Salamanca.

L'ALTOPIANO CENTRALE

Il paesaggio elevato della *meseta* (altopiano) ha qualcosa di toccante con i suoi orizzonti apparentemente infiniti, ma dalla pianura spuntano le deliziose cittadine del cuore della Castiglia: la magia di Segovia, la vitalità di Valladolid, le glorie romaniche di Zamora e la straordinaria cattedrale di Palencia. A tutto ciò si aggiungono l'incantevole paesaggio di montagna della Montaña Palentina, la possibilità di vedere i lupi nella Sierra de la Culebra e l'invitante borgo di Puebla de Sanabria: in questa regione vorrete trascorrere quasi tutto il tempo a vostra disposizione.

Segovia

POP. 52.257 / ALT. 1002 M

Inserita dall'UNESCO nella lista dei siti Patrimonio dell'Umanità, la città di Segovia è sempre stata avvolta da un alone di mistero, a partire dal mito che ne attribuisce la fondazione a Ercole o al figlio di Noè. Una spiegazione della sua fama si può trovare anche nel fatto che in nessun'altra città della Spagna esistono testimonianze della grandezza di Roma imponenti quanto l'acquedotto di Segovia, che oggi sopravvive intatto nel cuore di una città moderna. Un altro motivo potrebbe essere il fatto che Segovia è stata spesso fonte di ispirazione per gli artisti, e pare che persino il castello della Bella Addormentata ricreato nella Disneyland californiana sia stato disegnato sul modello dell'Alcázar di Segovia. Ma qualunque sia la ragione della sua celebrità, l'effetto è straordinario: una città magica dai toni caldi della terracotta e dell'arenaria, adagiata tra le ondulate colline della Castiglia, sullo sfondo della Sierra de Guadarrama.

Che cosa vedere

Acueducto ACQUEDOTTO ROMANO

Simbolo per eccellenza di Segovia, El Acueducto è una straordinaria opera di ingegneria lunga ben 894 m che sembra un enorme pettine conficcato nel suolo entro i confini della città. Costruito dai romani nel I secolo d.C., fu realizzato con oltre 20.000 blocchi di granito di forma irregolare senza che per il loro assemblaggio venisse impiegata una sola goccia di malta. È costituito da 163 arcate e raggiunge il suo punto più elevato in Plaza del Azoguejo, dove svetta a 28 m da terra.

DA NON PERDERE

I CASTELLI PIÙ SUGGESTIVI DELLA CASTIGLIA E LEÓN

Se lo scenografico Alcázar di Segovia e la meravigliosa cinta muraria fortificata di Ávila (p450) attirano su di sé tutti gli sguardi, i solitari castelli arroccati in cima alle colline sono una sorta di specialità di questa regione. Tra i più suggestivi ricordiamo:

Coca (617 57 35 54; www.castillodecoca.com; Coca; visite guidate €2,70; tour 10.30-13 e 16.30-18 lun-ven, 11-13 e 16-18 sab e dom) Una magistrale struttura in mattoni in stile gotico-mudéjar, 50 km a nord-ovest di Segovia.

Ponferrada (987 40 22 44; Avenida del Castillo; interi/ridotti €6/4, mer ingresso libero; 9-21 tutti i giorni inizio giu-set, 10-14 e 16-18 ott-inizio giu) Una fortezza-monastero a ovest di León costruita dai Cavalieri Templari nel XIII secolo.

Peñafiel (p505) Uno dei più stretti e lunghi della Spagna, oggi è un museo del vino.

Castillo de Gormaz (Fortaleza Califal de Gormaz; Gormaz; 24 h) FREE Una fortezza musulmana del X secolo con 21 torri; 14 km a sud di El Burgo de Osma.

Castillo de Pedraza (p472) Mura esterne insolitamente intatte, a nord-est di Segovia.

Turégano (634 46 02 15; €2; 11-14 e 17-20 lug e agosto, orario variabile nel resto dell'anno) Unico complesso del XV secolo costituito da una chiesa e un castello, situato 30 km a nord Segovia.

Se preferite scoprire alcuni castelli in maniera autonoma, perché non provare quelli di **San Felices de San Gallego** (a nord di Ciudad Rodrigo), **Ampudia** (a sud-ovest di Palencia), **Simancas** (a sud-est di Valladolid) o **Medina de Pomar** (a nord-est di Burgos)? Per informazioni su questi castelli e per altri suggerimenti, procuratevi una copia dell'opuscolo *Turismo cultural* in qualsiasi ufficio turistico regionale, dove sono elencati più di 100 castelli in tutta la Castiglia e León.

L'acquedotto in origine faceva parte di un complesso sistema di condutture e canali sotterranei che convogliava a valle l'acqua raccolta sulle montagne a oltre 15 km di distanza. Il perfetto stato di conservazione si deve a un importante intervento di restauro condotto negli anni '90 del secolo scorso. Per ammirare questa imponente struttura da una prospettiva diversa, salite la scalinata accanto all'acquedotto che inizia alle spalle dell'ufficio turistico.

★Catedral CATTEDRALE

(✆921 46 22 05; www.turismodesegovia.com; Plaza Mayor; interi/ridotti €3/2, dom mattina ingresso libero, visita guidata della torre €5; ⏲9-21 lun-sab, 13.15-19 dom apr-ott, 9.30-17.30 lun-sab, 13.15-17.30 dom nov-marzo, visite guidate della torre 10.30 e 12.30 tutto l'anno, più 16.30 apr-ott, 16 nov-marzo) La cattedrale di Segovia, la cui costruzione ebbe inizio nel 1525 sul sito di una precedente cappella, è considerata una delle massime espressioni dell'architettura gotica spagnola, e per essere portata a termine richiese quasi due secoli di lavori. L'austero interno a tre navate, collegato a un coro imponente, è movimentato da una ventina di cappelle laterali, tra cui la **Capilla del Cristo del Consuelo**, con il suo magnifico portale romanico, e la **Capilla de la Piedad**, che ospita un'importante pala d'altare realizzata da Juan de Juni. Partecipate a una visita guidata (un'ora) per salire sulla torre e ammirare la vista favolosa.

★Alcázar CASTELLO

(✆921 46 07 59; www.alcazardesegovia.com; Plaza de la Reina Victoria Eugenia; interi/ridotti/under 6 €5,50/5/gratuito, torre €2,50, audioguida €3; ⏲10-18.30 ott-marzo, fino alle 19.30 apr-set; 🚻) Le torri fiabesche, i pinnacoli sormontati da coperture in ardesia simili ad appuntiti cappelli da strega e il profondo fossato che lo circonda per l'intero perimetro contribuiscono a rendere l'Alcázar il prototipo del castello delle fiabe, tanto da aver ispirato Walt Disney per quello della Bella Addormentata. Fortificato già all'epoca della dominazione romana, questo complesso prende il nome dal termine arabo *al-qasr* ('fortezza'). Fu ricostruito nel corso del XIII e del XIV secolo, ma nel 1862 venne completamente distrutto da un incendio. La struttura che si può ammirare oggi è una suggestiva e fedele ricostruzione del complesso originale.

All'interno dell'Alcázar meritano di essere ammirati la **Sala de las Piñas**, con il soffitto costituito da 392 'stalattiti' a forma di ananas, e la **Sala de Reyes**, che presenta un fregio tridimensionale composto da 52 sculture di re che combatterono durante la Reconquista. La vista dall'alto della Torre de Juan II, restaurata nel 2016, è davvero eccezionale.

DA NON PERDERE

I MIGLIORI PANORAMI DELLA CITTÀ

Se desiderate scattare *quella* foto di Segovia che userete come salvaschermo sul vostro computer, vi consigliamo di uscire dalla città e di dirigervi a nord (verso Cuéllar) per circa 2 km. Davanti ai vostri occhi si aprirà un magico panorama, con l'acquedotto in primo piano.

Plaza Mayor PIAZZA

L'ombreggiata Plaza Mayor è il cuore nevralgico della parte vecchia di Segovia ed è circondata da una varietà di edifici, porticati e caffè con un padiglione aperto al centro. Qui si trovano anche la *catedral* e l'ufficio turistico regionale (p471).

Museo Gastronómico MUSEO

(✆921 46 01 47; Calle de Daoiz 9; €1, con degustazione €3; ⏲11-15 lun-ven, 11-20 sab e dom apr-metà ott, 11-15 lun-ven, 11-19 sab e dom metà ott-marzo) Questo piccolo ma interessante museo privato vi accompagna attraverso il meraviglioso mondo della gastronomia spagnola, in particolare della regione di Segovia. Ci sono sale dedicate ai formaggi locali, ai vini, ai salumi, al *ponche segoviano* e persino una sezione riservata al whiskey locale, il DYC. Troverete alcuni filmati interessanti (prevalentemente in spagnolo), ma la maggior parte delle sale del museo presenta accanto al testo principale anche traduzioni sintetiche in inglese.

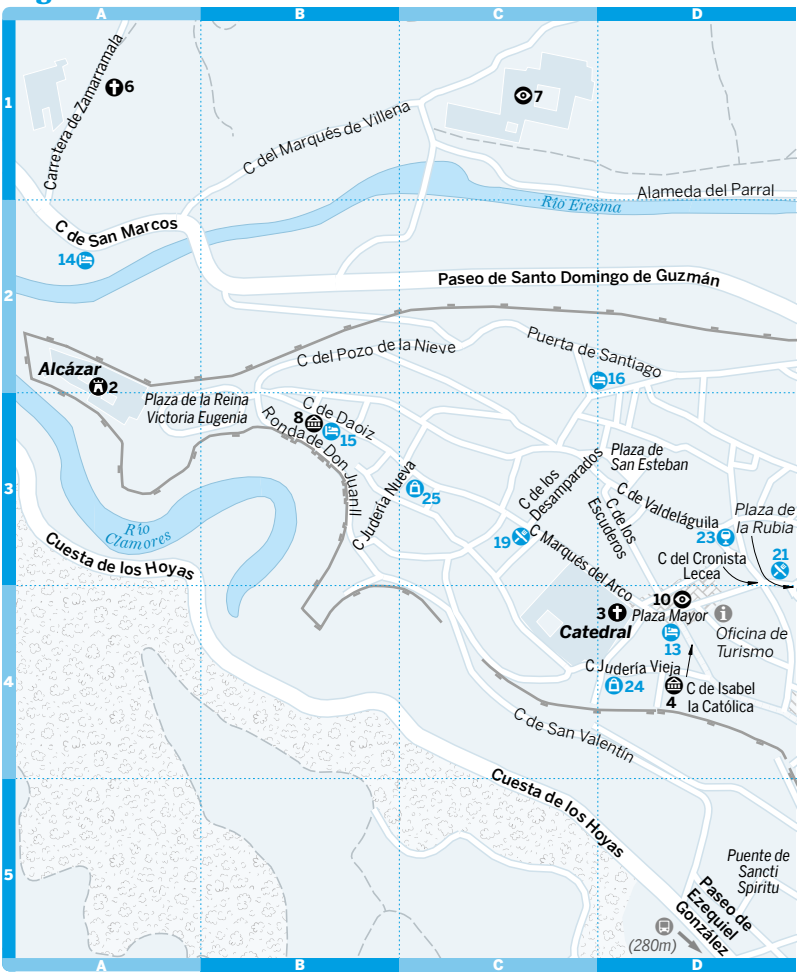
Centro Didáctico de la Judería MUSEO

(✆921 46 23 96; Calle de la Judería Vieja 12; €2, ingresso libero mer; ⏲10-14 lun e mar, 10-14 e 15-18 mer e ven, 10-13 e 15-18 gio e sab, 10-13 dom, visite guidate 13 gio, sab e dom) Questo centro informativo e museo offre un affascinante resoconto storico della comunità ebraica di Segovia. Occupa un'antica casa del XV secolo un tempo di proprietà di un esponente di rilievo della comunità, Abraham Seneor. L'adiacente **Iglesia de Corpus Cristi** sorge sul sito dell'antica sinagoga di Segovia.

Monasterio de Santa María del Parral MONASTERO

(✆921 43 12 98; Calle Del Marqués de Villena; ingresso su offerta; ⏲11 e 17 mer-dom) Suonate il

Segovia



campanello per visitare parte del chiostro e della chiesa, una magnifica struttura in stile gotico fiammeggiante. Ogni domenica alle 12 i monaci celebrano la messa accompagnata da suggestivi canti gregoriani (durante i mesi estivi la messa si celebra tutti i giorni alle 13).

Iglesia de Vera Cruz

CHIESA

(☎921 43 14 75; Carretera de Zamarramala; €2; ⊙10.30-13.30 e 16-19 mar-dom apr-set, 16-18 mar, 10.30-13.30 e 16-18 mer-dom ott-marzo) Questa chiesa a pianta dodecaedrica è una delle strutture di questo genere meglio conservate d'Europa. Costruita agli inizi del XIII secolo dai Cavalieri Templari sul modello della Chiesa del Santo Sepolcro di Gerusalemme, un tempo custodiva un frammento della Vera Cruz (la Vera Croce di Cristo), che oggi si trova nella chiesa del vicino villaggio di Zamarramala e viene esposto ai fedeli solo nel periodo pasquale. La singolare sala a due piani nella navata circolare (il tempio interno) è il luogo in cui i cavalieri compivano i loro riti segreti.

Plaza de San Martín

PIAZZA

Una delle più affascinanti piazzette di Segovia, la Plaza de San Martín è presidiata da una statua di Juan Bravo, dal **Torreón de Lozoya** (☎921 46 24 61; Plaza de San Martín 5; ⊙17-21 mar-ven, 12-14 e 17-21 sab e dom) FREE, una tor-

Segovia

Da non perdere

1 Acueducto F5
2 Alcázar A2
3 Catedral D4

Che cosa vedere

4 Centro Didáctico de la Judería D4
5 Iglesia de San Martín E4
6 Iglesia de Vera Cruz A1
7 Monasterio de Santa María del Parral C1
8 Museo Gastronómico B3
9 Plaza de San Martín E4
10 Plaza Mayor D4
11 Torreón de Lozoya E4

Pernottamento

12 Häb Urban Hostel F5
13 Hospedería La Gran Casa Mudéjar D4
14 Hotel Alcázar A2
15 Hotel Don Felipe B3
16 Hotel Exe Casa de Los Linajes D2
17 Hotel Palacio San Facundo E4

Pasti

18 Casa Duque F5
19 La Almuzara C3
Limón y Menta ..... (v. 13)
20 Mesón de Cándido F5
21 Mesón José María D3
Restaurante El Fogón Sefardí ..... (v. 13)

Locali e vita notturna

22 Canavan's Theatre E3
23 La Tasquina D3

Shopping

24 Artesanía La Gárgola D4
25 Montón de Trigo Montón de Paja C3

re del XIV secolo oggi utilizzata come spazio espositivo, e dalla **Iglesia de San Martín** (prima e dopo la messa), capolavoro dello stile romanico con un campanile mudéjar e una galleria ad arcate.

Feste ed eventi

Titirimundi, Festival Internazionale del Teatro dei Burattini

TEATRO

(www.titirimundi.es; metà mag;) Un festival che si tiene per una settimana a metà maggio e celebra il mondo dei burattini e delle marionette con spettacoli ed eventi lungo le strade in tutta la città.

Fiestas de San Juan y San Pedro

FESTA RELIGIOSA

(24-29 giu;) In occasione della festa di san Juan (san Giovanni, 29 giugno) da Segovia parte un pellegrinaggio diretto a un eremo situato fuori città. Durante i sei giorni della celebrazione hanno luogo processioni, concerti e corride.

Pernottamento

Hotel Exe Casa de Los Linajes

HOTEL €

(921 41 48 10; www.exehotels.com; Calle del Doctor Valesco 9; camere €44-78; P) Le recenti opere di ristrutturazione hanno reso anco-

DOLCI DELIZIE

Se vi piace il marzapane, sicuramente adorerete la specialità di Segovia: il *ponche segoviano* (letteralmente 'punch segoviano'), che nulla ha in comune con l'omonima bevanda a basso contenuto alcolico. Si tratta invece di un dolce morbido, tipo pan di Spagna, aromatizzato al limone, rivestito di marzapane e decorato con glassa in un caratteristico motivo a rombi. Uno dei posti migliori di Segovia dove si può indulgere alla passione per il *ponche* è la pasticceria Limón y Menta, situata a pochi passi da Plaza Mayor.

ra più bello questo albergo eccellente. Le camere in stile moderno sono spaziose e piene di carattere, mentre il fascino vecchio stile caratterizza le zone comuni. Tutte le camere si affacciano sulle colline; molte offrono anche la vista sulla cattedrale e/o sull'Alcázar.

Häb Urban Hostel HOSTAL €
(✆ 921 46 10 26; www.habhostel.com; Calle de Cervantes 16; camere €50-80; ❄ 🛜) Questo accogliente e luminoso *hostal* dispone di camere doppie con bagno privato più che di camerate con letti a castello, nonostante si definisca un 'ostello'. È moderno e si trova in bella posizione proprio dove la via pedonale inizia a salire verso la Città Vecchia. Alcune camere sono un po' piccole, ma sono moderne e luminose.

★Hotel Palacio San Facundo HOTEL STORICO €€
(✆ 921 46 30 61; www.hotelpalaciosanfacundo.com; Plaza San Facundo 4; singole/doppie con prima colazione €95/130; ❄ @ 🛜) Gli alberghi di Segovia riescono a far convivere l'elegante modernità delle camere con un'architettura secolare. Questo è uno dei migliori, caratterizzato da uno splendido cortile con colonnato, tonalità calde, arredi eleganti e posizione centrale. La prima colazione a buffet è più generosa della media.

★Hospedería La Gran Casa Mudéjar HOTEL STORICO €€
(✆ 921 46 62 50; www.lacasamudejar.com; Calle de Isabel la Católica 8; camere €55-105; ❄ @ 🛜) Distribuito tra due diversi edifici, questo albergo è stato magnificamente restaurato e in alcune camere accosta ai soffitti mudéjar originali, con intagli in legno del XV secolo, i comfort più moderni. Nell'ala più recente, le camere all'ultimo piano offrono una bella vista delle montagne che si innalzano al di sopra dei tetti dell'antico quartiere ebraico di Segovia. Ad accrescere il fascino dell'insieme contribuiscono una piccola spa e il ristorante, vivamente consigliato.

Hotel Don Felipe HOTEL STORICO €€
(✆ 921 46 60 95; www.hoteldonfelipe.es; Calle de Daoiz 7; singole €55-75, doppie €60-110) Questo albergo riceve sempre giudizi molto favorevoli dai viaggiatori e non è difficile capirne il motivo. Ospitato in un palazzo di Segovia trasformato in hotel, è una delle poche strutture alberghiere nella Città Vecchia sul lato dell'Alcázar. L'Hotel Don Felipe dispone di belle camere, alcune con vista sui tetti. Sul retro si estende anche un delizioso giardino.

★Hotel Alcázar BOUTIQUE HOTEL €€€
(✆ 921 43 85 68; Calle de San Marcos 5; singole/doppie con prima colazione €145/190; ❄ 🛜) Situato lungo la sponda del fiume nella valle sotto l'Alcázar, questo piccolo hotel incantevole e tranquillo dispone di camere molto eleganti arredate in uno stile che incontra il gusto di chi ama il lusso d'altri tempi. La prima colazione servita sulla terrazza sul retro è una scusa incantevole per trascorrere la mattinata in un ambiente intimo e signorile.

Pasti

I *segovianos* (gli abitanti di Segovia) amano moltissimo la carne di maiale e non c'è ristorante che non vada fiero del proprio *horno de asar* (arrosto). La specialità principale è il *cochinillo asado* (maialino da latte arrosto), me nei menu sono spesso presenti anche gli *judiones de la granja* (fagioli di Lima con bocconcini di maiale).

Limón y Menta PASTICCERIA €
(✆ 921 46 22 57; Calle de Isabel la Católica 2; dolci a partire da €2,50; ⏲ 9-21.30 lun-ven, fino alle 20.30 sab e dom) Questa pasticceria nei pressi di Plaza Mayor è un posto perfetto dove indulgere al *ponche segoviano*, un dolce morbido tipo pan di Spagna aromatizzato al limone, rivestito di marzapane e decorato con glassa.

★Restaurante El Fogón Sefardí EBRAICO €€
(✆ 921 46 62 50; www.lacasamudejar.com; Calle de Isabel la Católica 8; tapas a partire da €2,50, portate principali €12-26, menu a prezzo fisso €19-25; ⏲ 13.30-16.30 e 19.30-23.30) Situato all'interno della Hospedería La Gran Casa Mudéjar, è uno dei ristoranti più originali della città.

Serve specialità della cucina sefardita in un dehors dall'atmosfera intima o in una splendida sala da pranzo impreziosita da elementi mudéjar originali del XV secolo. Il menu del bar è ugualmente eclettico e le tapas sono favolose. Si consiglia di prenotare.

★Mesón José María CASTIGLIANO €€
(☎921 46 11 11; www.restaurantejosemaria.com; Calle del Cronista Lecea 11; portate principali €14-26; ⏲ristorante 13-16 e 20-23.30, bar 9-1 dom-gio, 10-2 ven e sab; ♿) Serve squisite tapas al bar e un delizioso *cochinillo asado* e altre specialità locali nelle cinque sale da pranzo diverse; la maggior parte delle portate, compreso il maialino da latte, è esposta in vetrina. A pranzo il bar effettua soltanto servizio al banco.

La Almuzara ITALIANO €€
(☎921 46 06 22; Calle Marqués del Arco 3; portate principali €7-16; ⏲12.30-16 e 20-24 mer-dom, 20.30-24 mar; 🌱♿) Se siete vegetariani non dovrete sentirvi emarginati in questa città prevalentemente di carnivori. La Almuzara offre un menu dedicato ai vegetariani, oltre a pizze, piatti di pasta e 17 originali insalate. Per dessert, ci sono opzioni invitanti ogni giorno diverse. L'ambiente è caldo e con qualche tocco artistico.

Mesón de Cándido GRILL €€
(☎921 42 81 03; www.mesondecandido.es; Plaza del Azoguejo 5; portate principali €12-26) All'interno di un delizioso edificio del XVIII secolo all'ombra dell'acquedotto, la Mesón de Cándido è celebre per il suo *cochinillo asado* e per altri piatti come il fagiano. Si consiglia di prenotare.

★Casa Duque SPAGNOLO €€€
(☎921 46 24 87; www.restauranteduque.es; Calle de Cervantes 12; portate principali €19,50-24, menu a prezzo fisso €35-40; ⏲12.30-16.30 e 20.30-23.30) Questa pittoresca *mesón* (taverna) serve un irresistibile *cochinillo asado* dal lontano 1890. A chi si accosta per la prima volta alla cucina locale consigliamo di ordinare il *menú de degustación* (€40), che comprende il *cochinillo*. Al piano inferiore si trova l'informale *cueva* (cantina), dove si possono gustare tapas e sostanziose *cazuelas* (stufati). Si consiglia di prenotare.

Locali e vita notturna

Canavan's Theatre DISCOTECA
(☎921 46 02 52; www.facebook.com/canavanstheatre/; Plaza de la Rubia; ⏲24-6.30 gio-sab) Non si tratta di una discoteca dozzinale: l'arredo è sontuoso, con fregi raffinati, carta da parati con motivi a rilievo, lampadari e una grandiosa atmosfera teatrale. È un insieme esagerato, proprio come dovrebbe essere la location di una serata fantastica.

La Tasquina WINE BAR
(☎921 46 39 14; Calle de Valdeláguila 3; ⏲21-fino a tardi) Questo wine bar ha talmente tanti clienti che ci si deve fare spazio sul marciapiede esterno per gustare i buon i vini, i *cavas* (vini bianchi frizzanti) e i formaggi.

Shopping

Montón de Trigo Montón de Paja ACCESSORI, SOUVENIR
(☎921 46 07 69; www.montondetrigomontondepaja.com; Plaza de la Merced 1; ⏲11.30-14 e 15.30-19.30 lun-ven, 11-14.30 e 16-19.30 sab e dom, orario prolungato in estate) Questo negozio è l'ideale per un regalo originale e creativo. Potrete trovare articoli artigianali come borse, gioielli, stampe di Segovia e numerosi altri oggetti realizzati localmente e caratterizzati da un tocco artistico.

Artesanía La Gárgola ARTE E ARTIGIANATO
(☎921 46 31 84; Calle de la Judería Vieja 4; ⏲10-20 lun-sab lug e agosto, 11.30-14.30 e 17-20 mar-sab set-lug) Visitate questo negozio che offre un interessante assortimento di oggetti di artigianato insoliti e di qualità e souvenir in ceramica, legno e stoffa.

Informazioni

Centro de Recepción de Visitantes (☎921 46 67 21; www.turismodesegovia.com; Plaza del Azoguejo 1; ⏲10-20 lun-sab, fino alle 19 dom apr-set, 10-18.30 lun-sab, fino alle 17 dom ott-marzo) Il personale dell'ufficio turistico principale di Segovia organizza almeno due visite guidate al giorno del centro monumentale della città (da €10 a €17 per persona), di solito con partenza alle 11 e alle 16 (ma controllate gli orari perché possono variare). Si consiglia di prenotare.

Oficina de Turismo (☎921 46 60 70; www.segoviaturismo.es; Plaza Mayor 10; ⏲9.30-14 e 17-20 lun-sab, 9.30-17 dom lug-metà set, 9.30-14 e 16-19 lun-sab, 9.30-17 dom metà set-giu) Informazioni su tutta la regione.

Per/da Segovia

AUTOBUS

La stazione degli autobus si trova a poca distanza da Paseo de Ezequiel González. Ogni 30 minuti dalla fermata di Paseo de la Florida a Madrid partono gli autobus **La Sepulvedana** (☎902 119699; www.lasepulvedana.es) diretti a Segovia (€7,89, 1 h 30 min). Dalla stazione di Segovia partono

DA NON PERDERE

LA VERSAILLES SPAGNOLA

Nel 1720 una squadra di architetti e giardinieri francesi coadiuvati da alcuni artisti italiani diede inizio alla realizzazione dei magnifici ed elaborati giardini barocchi de **La Granja de San Ildefonso** (www.patrimonionacional.es; Sierra de Guadarrama; giardini ingresso libero, Palacio Real interi/bambini €9/4, fontane €4, ingresso libero per cittadini UE 15-18 ott-marzo e 17-20 apr-set; 10-20 mar-dom apr-set, 10-18 mar-dom ott-marzo; P), famosi per le 28 fontane raffiguranti antichi personaggi mitologici; al loro interno c'è anche un labirinto. Altrettanto spettacolare, il **Palacio Real**, che comprende 300 sale, un tempo era la residenza estiva preferita dai membri della casa reale spagnola; l'edificio è stato sottoposto a lavori di restauro per riparare i danni causati dall'incendio del 1918 e comprende il variopinto **Museo de Tapices** (Museo degli Arazzi).

Il palazzo fu fatto costruire dal re borbone Filippo V, che scelse le pendici occidentali della Sierra de Guadarrama per ricreare una versione in miniatura di Versailles, ispirandosi all'originale voluto dal nonno francese, Luigi XIV. Se visiterete il complesso il mercoledì, il sabato o la domenica alle 17.30 potrete ammirare le **fontane** in funzione.

Ogni giorno una decina di autobus fa la spola tra La Granja e la stazione degli autobus di Segovia (€2,20, 20 minuti).

anche autobus diretti ad Ávila (€6,80, 1 h, 8 corse al giorno) e Salamanca (€16, 2 h 30 min, 4 corse al giorno) e altre destinazioni.

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Delle due strade principali che scendono fino alla AP6, che collega Madrid e la Galizia, la N603 è la più piacevole.

TRENO

Ci sono un paio di servizi ferroviari gestiti da **Renfe** (902 240202; www.renfe.es): da Madrid partono tutti i giorni soltanto tre treni ordinari (€8,25, 2 h), che fermano alla stazione ferroviaria principale di Segovia a 2,5 km dall'acquedotto. L'opzione più veloce è rappresentata dal treno ad alta velocità Avant (€12,90, 28 min), che ferma invece nella più nuova stazione Segovia-Guiomar, a 5 km dall'acquedotto.

Trasporti urbani

L'autobus n. 9 segue un percorso circolare attraverso il centro storico, mentre l'autobus n. 8 porta alla stazione ferroviaria di Segovia e l'autobus n. 11 raggiunge la stazione Segovia-Guiomar. Tutti i biglietti dell'autobus costano €1,30 e i mezzi partono da una fermata situata davanti all'acquedotto.

Dintorni di Segovia

Pedraza de la Sierra

POP. 414

Durante la settimana il suggestivo villaggio fortificato di Pedraza de la Sierra, circa 37 km a nord-est di Segovia, è immerso in una quiete quasi surreale, salvo poi risvegliarsi nel weekend quando i suoi numerosi ristoranti, bar e negozi eclettici vengono presi d'assalto da una folla di visitatori. È un posto splendido, uno dei villaggi più belli di questa parte del paese.

Che cosa vedere

Plaza Mayor PIAZZA

La trecentesca Plaza Mayor, con i suoi portici e colonnati, è pervasa da un'atmosfera evocativa. Ci sono molti scorci adatti allo scatto perfetto, ma il momento della giornata migliore è una o due ore prima del tramonto, quando gli edifici assumono una calda tonalità color miele.

Castillo de Pedraza CASTELLO

(Castillo de Ignazio Zuluaga; 607 66 16 18; Plaza del Castillo; interi/ridotti €6/4; 10-14 e 17-20 mer-dom metà apr-ott, 11-14 e 16-19 mer-dom ott-metà apr) All'estremità nord-occidentale della cittadina – proseguendo di poco si scende subito nella vallata – sorge il solitario Castillo de Pedraza, che attira l'attenzione per la sua cinta di mura esterne pressoché intatta. Risalente al XIII secolo, il castello fu costruito al di sopra di fortificazioni ancora più antiche.

Feste ed eventi

Concierto de las Velas MUSICA

(921 50 99 60; www.pedraza.net/concierto-de-las-velas/; ingresso libero, concerti €49-79; lug) Dal 1993, la prima e la seconda domenica di luglio Pedraza ospita i suggestivi Concierto de las Velas, dove si spengono tutte le luci e la musica classica viene eseguita dal vivo in un villaggio illuminato solo dalle candele. Per la scena non pagherete nulla – e ne var-

rà la pena –, ma per i concerti bisogna acquistare il biglietto.

Pernottamento

★Hospedería de Santo Domingo
LOCANDA €€

(☎921 50 99 71; www.hospederiadesantodomingo.com; Calle Matadero 3; singole €85-110, doppie €95-130, suite €110-155; ❄ 🛜) Questa eccellente *hospedería* (locanda) dispone di magnifiche camere decorate nelle calde tonalità dell'ocra e della terra. Quasi tutte hanno ampie terrazze che si affacciano sulle basse colline nelle vicinanze, attraversate da muretti a secco. Nei weekend i prezzi salgono considerevolmente.

El Hotel de la Villa
HOTEL €€

(☎921 50 86 51; www.elhoteldelavilla.com; Calle de Calzada 5; singole/doppie a partire da €80/110; 🛜) Una sorprendente varietà di camere viene proposta in questo bellissimo hotel, da quelle con i pavimenti rivestiti di piastrelle, travi in legno e arredi in ferro battuto ad altre con frivoli letti a baldacchino, parquet e colori vivaci. Qualsiasi camera sceglierete, state sicuri che la qualità sarà elevata e il servizio ottimo.

Pasti

El Yantar de Pedraza
SPAGNOLO €€

(☎921 50 98 42; www.elyantardepedraza.com; Plaza Mayor; portate principali €12-23; ⏲13-16.30 mer-dom) Con la sua posizione incantevole che domina Plaza Mayor dal balcone al piano superiore, El Yantar prepara un *cordero asado* (agnello arrosto) e un *cochinillo* (maialino da latte arrosto) che rasentano la perfezione, e l'affezionata clientela la dice lunga sulla qualità della cucina. I menu a prezzo fisso hanno un eccellente rapporto qualità-prezzo, ma anche gli altri piatti, come le insalate leggere, le *croquetas* (crocchette) fatte in casa e il formaggio di pecora locale, sono assolutamente da assaggiare.

El Soportal
SPAGNOLO €€

(☎921 50 98 26; www.restaurantesdepedraza.com; Plaza Mayor 3; portate principali €10-18, menu degustazione a partire da €30; ⏲13-16 e 21-23.30 giomar, 13-16 mer) Situato dietro i portici di una bella residenza del XVI secolo, El Soportal è uno dei ristoranti più frequentati di Pedraza per il *cordero asado*. Anche il bar, che rimane aperto tutto il giorno, è molto apprezzato (ma non aspettatevi che il ristorante sia aperto nelle sere dei giorni feriali, nonostante l'orario ufficiale); c'è un dehors sulla piazza. Nei weekend è fondamentale prenotare.

La Olma de Pedraza
SPAGNOLO €€

(☎921 50 99 81; www.laolma.com; Plaza del Álamo 1; portate principali €12-23; ⏲13.30-16 dom-gio, 13.30-16 e 21-23 ven e sab) Questo locale delizioso, in una piazzetta appena a ovest di Plaza Mayor, è un vero bastione della cucina tradizionale di campagna, servita con calore e cordialità. Accanto ai soliti arrosti di carne cucinati alla perfezione, provate le *croquetas de setas* (crocchette di funghi selvatici); se siete indecisi, fatevi consigliare dal personale.

Informazioni

Oficina de Turismo (☎921 50 86 66; www.pedraza.info; Calle Real 3; ⏲16-19.30 mar, 11-13.30 e 15.30-19.30 lun-ven, 11-14 e 15.30-20 sab e dom) Organizza visite guidate in spagnolo (€3 per persona) della città alle 12.30 e alle 17 (tutti i giorni tranne lun), se ci sono abbastanza partecipanti.

Per/da Pedraza de la Sierra

Gli autobus in servizio per Pedraza sono quanto meno sporadici, con soltanto un paio di corse alla settimana da Segovia. Pedraza si trova subito a nord della N110.

Valladolid

POP. 301.876

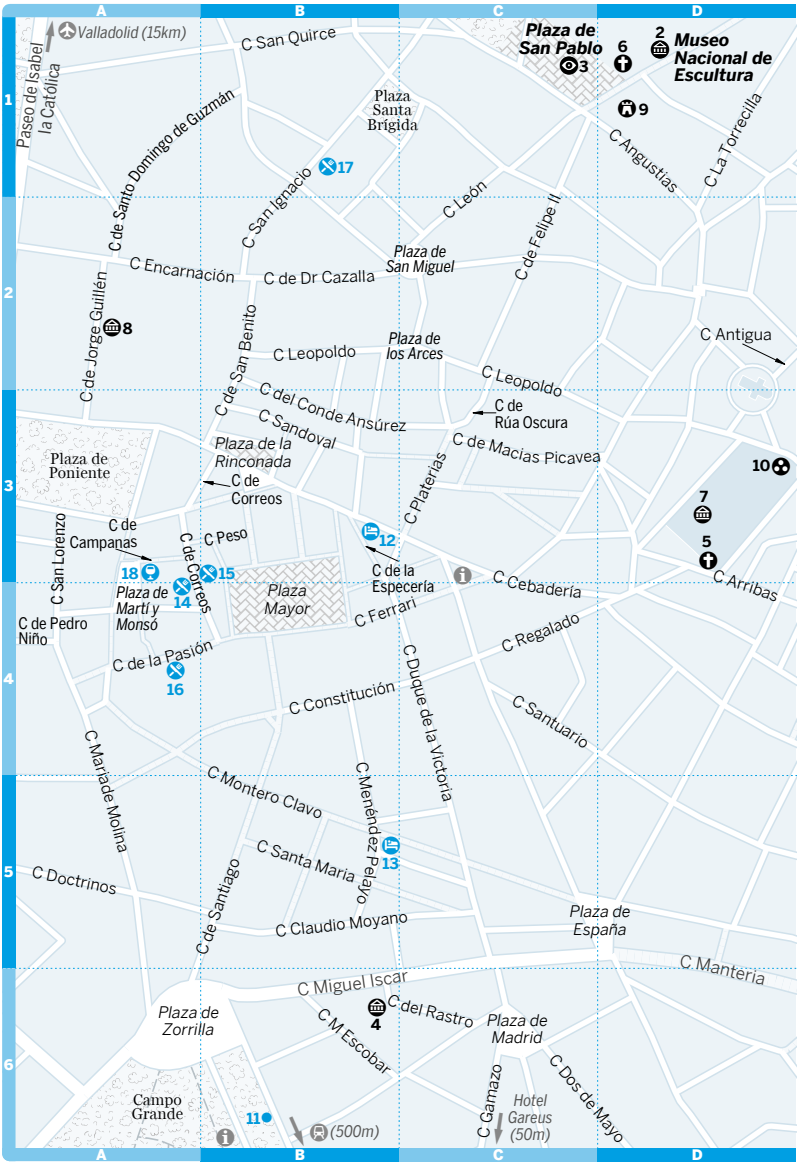
Valladolid è una vivace città di provincia che costituisce una comoda via d'accesso alla Spagna settentrionale. Località affascinante e dal carattere spiccatamente spagnolo, annovera tra le numerose attrattive la bella Plaza Mayor e alcuni eccellenti musei. Di sera Valladolid si anima grazie alla numerosa popolazione studentesca che affolla i chiassosi bar cittadini.

Che cosa vedere

★Museo Nacional de Escultura
MUSEO

(☎983 25 03 75; www.mecd.gob.es/mnescultura/inicio.html; Calle de San Gregorio 2; interi/ridotti €3/1,50, dom e 16-19.30 sab ingresso libero; ⏲10-14 e 16-19.30 mar-sab, 10-14 dom) La più importante collezione di sculture lignee policrome della Spagna è custodita nell'antico **Colegio de San Gregorio** (1496), un elegante palazzo in stile gotico isabellino le cui sale espositive fiancheggiano un magnifico cortile con due livelli di gallerie. Tra le opere di maggiore interesse vi sono lavori di Alonso de Berruguete, Juan de Juní e Gregorio Fernández. Nella sala 15 non perdetevi la scultura del Cristo morto di Fernández, che si distingue per il suo doloroso realismo, e nella sala 8 gli stalli del coro. E non dimenticate di alzare lo sguardo ai soffitti: alcuni sono straordinari.

Valladolid



★Casa-Museo de Colón MUSEO
(☎ 983 29 13 53; Calle de Colón; interi/bambini €2/gratuito, mer interi €1; ⏲ 10-14 e 17-20.30 mar-dom; ♿) La Casa-Museo de Colón è un museo di grande interesse distribuito su quattro piani e dotato di postazioni interattive, in cui sono esposte anche meravigliose mappe d'epoca che documentano i lunghi viaggi di Cristoforo Colombo (Cristóbal Colón in spagnolo) alla volta delle Americhe. L'ultimo piano è dedicato alla Valladolid dell'epoca del grande esploratore, che morì qui nel 1506.

Valladolid

Da non perdere

1 Casa-Museo de Colón F3
2 Museo Nacional de Escultura D1
3 Plaza de San Pablo C1

Che cosa vedere

4 Casa de Cervantes B6
5 Catedral D3
6 Iglesia de San Pablo D1
7 Museo Diocesano y Catedralicio D3
8 Museo Patio Herreriano A2
9 Palacio de Pimentel D1
10 Rovine della Chiesa Collegiata D3

Attività, corsi e tour

11 Bus Turístico de Valladolid B6

Pernottamento

12 Hostal París B3
13 Hotel Mozart B5

Pasti

14 El Caballo de Troya A4
15 El Corcho B3
16 Los Zagales de Abadía A4
17 Martín Quiroga B1

Locali e vita notturna

18 Café de la Comedia A3

★Plaza de San Pablo PIAZZA

Questa piazza è dominata dalla splendida **Iglesia de San Pablo** (☎983 351 748; ⏲7.30-13.30 e 19-21.30 lun-sab, 8-14 e 18-21.30 dom), che presenta una delle facciate più straordinarie della Spagna settentrionale. Sulla stessa piazza si affaccia anche il **Palacio de Pimentel** (⏲10-14 e 17-19 mar-sab) FREE, dove nacque Filippo II.

Catedral CATTEDRALE

(☎983 30 43 62; Calle Arribas 1; interi/ridotti €3/1,50; ⏲10-13.30 e 16.30-19 mar-ven, 10-14 sab, 11.45-13.30 dom, visite guidate ogni 45 min) Sebbene non sia certamente l'edificio sacro più bello della Castiglia, la cinquecentesca cattedrale di Valladolid custodisce al suo interno una pregevole pala d'altare di Juan de Juní, mentre un ostensorio da processione di Juan de Arfe è esposto nell'adiacente **Museo Diocesano y Catedralicio** (Calle Arribas 1; interi/ridotti €3/1,50; ⏲10-13.30 e 16.30-19 mar-ven, 10-14 sab, 11.45-13.30 dom). Le visite guidate (interi/ridotti €5/4) della cattedrale e della torre campanaria durano 45 minuti e il panorama dall'alto è favoloso; la visita guidata combinata al museo (interi/ridotti €8/6) richiede due ore. È possibile visitare la cattedrale e il museo autonomamente, ma non la torre.

Le **rovine della Chiesa Collegiata** (Calle del Arzobispo Gandásegui) del XIII secolo, sulle

VALLADOLID CARD

Un ottimo sistema per risparmiare è la **Valladolid Card** (www.valladolid.com/valladolid-card; interi/bambini €7/5) che dà diritto all'ingresso libero a vari musei – tra cui il Museo Nacional de Escultura, la Casa-Museo de Colón, il Museo Patio Herreriano e la Catedral con il relativo museo – e permette di viaggiare gratuitamente sul **Bus Turístico de Valladolid** (☎983 33 03 59; www.auvasa.es/auv_busturistico.asp; Acera de Recoletos; interi/bambini €7/5; ⏲ ogni ora 17-19 ven, 12-13 e 17-19 sab e dom apr-set, ogni ora 17-18 ven, 12-13 e 17-18 sab e dom ott-marzo) nell'arco di 24 ore. La tessera può essere acquistata in entrambi gli uffici turistici della città.

quali venne costruita la cattedrale, si possono osservare lungo il perimetro nord-orientale della cattedrale.

Casa de Cervantes MUSEO
(☎983 30 88 10; www.mecd.gob.es/museocasacervantes; Calle del Rastro; interi/under 12 €3/gratuito, dom ingresso libero; ⏲ 9.30-15 mar-sab, 10-15 dom) Cervantes trascorse un breve periodo di prigionia a Valladolid; la sua casa ci è pervenuta in ottimo stato di conservazione e sorge oltre un piccolo giardino tranquillo. Gli adulti possono acquistare un biglietto cumulativo (€5) che permette di visitare anche il Museo Nacional de Escultura (p473).

Museo Patio Herreriano GALLERIA D'ARTE
(☎983 36 29 08; www.museopatioherreriano.org; Calle de Jorge Guillén 6; interi/bambini €3/2, mer €1; ⏲ 11-14 e 17-20 mar-ven, 11-20 sab, 11-15 dom) FREE
Dedicato all'arte spagnola del primo dopoguerra, questo museo sorprendente espone opere di Salvador Dalí, Joan Miró, dello scultore basco Eduardo Chillida, Jorge Oteiza, Antoni Tàpies ed Esteban Vicente, tutte esposte nella suggestiva cornice dei chiostri di un ex monastero.

Pernottamento

★Hotel Mozart HOTEL €
(☎983 29 77 77; www.hotelmozart.net; Calle Menéndez Pelayo 7; singole/doppie €58/69; ❄ 🛜) La posizione e il livello delle camere rinnovate rendono questo albergo particolarmente conveniente. Qui troverete infatti letti king size, mobili e tessuti di classe dai colori naturali, pavimenti in parquet levigato, splendenti bagni in marmo e spazio a sufficienza per una comoda poltrona. Anche l'ingresso trasmette una sensazione di *grandeur*, che stupisce dato che si tratta di una sistemazione di fascia economica.

Hostal París HOSTAL €
(☎983 37 06 25; www.hostalparis.com; Calle de la Especería 2; singole/doppie a partire da €50/55; ❄ 🛜) Uno degli alberghi più vicini a Plaza Mayor, l'Hostal París è stato arredato con molto buon gusto da abili interior designer. Le camere si presentano in tenui colori pastello e hanno splendidi pannelli di arte astratta alle pareti, ampie scrivanie e TV a schermo piatto: un'eccellente combinazione di comfort ed eleganza, ma a prezzi contenuti.

★Hotel Gareus BOUTIQUE HOTEL €€
(☎983 21 43 33; www.hotelgareus.com; Calle de Colmenares 2; camere a partire da €75; ❄ 🛜) Lucidi pavimenti in legno, colori caldi e un'illuminazione creativa fanno sì che queste camere siano tra le migliori di Valladolid. Il servizio è cordiale e accogliente e l'albergo è caratterizzato da una pacata raffinatezza. Anche la posizione, a soli 10 minuti di cammino da Plaza Mayor, è ottima.

Pasti

El Corcho TAPAS €
(Calle de Correos 2; tostas a partire da €1,75, menu a prezzo fisso €18; ⏲ 13-16 e 20-23.30) Questo locale molto semplice, situato lungo la via in cui si concentrano i tapas bar, riceve grandi lodi per il suo assortimento di *tostas* con ripieni molto saporiti.

★Martín Quiroga CASTIGLIANO €€
(☎605 78 71 17; Calle San Ignacio 17; portate principali €15-21; ⏲ 12-16 e 20-24 lun-sab) Con soli quattro tavoli e una lista d'attesa di un mese, potreste aspettarvi che i prezzi di questo straordinario gastrobar di altissimo livello siano elevati, ma non è affatto così. Non c'è un menu, dal momento che i piatti vengono preparati esclusivamente con prodotti di stagione freschissimi acquistati tutti i giorni al mercato; la scelta è comunque molto ampia. Sono disponibili anche piatti speciali per chi segue un regime dietetico particolare, purché la richiesta sia fatta in anticipo. La prenotazione è indispensabile.

Los Zagales de Abadía CASTIGLIANO €€
(☎983 38 08 92; www.loszagales.com; Calle de la Pasión 13; portate principali €9-19, menu a prezzo fisso €25-35; ⏲ 13-16 e 19-23 lun-sab, 13-16 dom)

Il bar di questo ristorante trabocca di prodotti locali esposti, gli stessi che vengono utilizzati per le ottime tapas che fanno bella mostra di sé sul bancone. Il ristorante si è conquistato un'ottima fama non soltanto in città, ma in tutta la nazione. Per farvi un'idea del perché sia così conosciuto, provate il Menú Maridaje, che propone nove squisite tapas a €34,95. Le porzioni al ristorante sono generose e il cibo è eccellente. Si consiglia di prenotare.

El Caballo de Troya SPAGNOLO €€
(Restaurante Santi; 983 33 93 55; www.restaurantesanti.es; Calle de Correos 1; portate principali al ristorante €18-25, portate principali al bar €8-22, menu a prezzo fisso €25; 13.30-15.30 e 21-23.30 lun-sab, 14-16 dom) 'Il Cavallo di Troia' è uno dei migliori ristoranti di Valladolid. Si sviluppa intorno a un magnifico cortile interno in stile rinascimentale e la raffinatezza dei piatti va di pari passo con l'eleganza della sala. Assaggiate il *solomillo con roquefort* (controfiletto con formaggio roquefort). Anche nella *taberna* (taverna) al piano inferiore servono ottime *raciones*. Per il ristorante si consiglia di prenotare, specialmente nei weekend.

Locali e vita notturna

Il centro di Valladolid è tutto un proliferare di bar e caffè accoglienti. I più belli si trovano negli isolati a ovest di Plaza Mayor.

Café de la Comedia COCKTAIL BAR
(983 34 00 80; Plaza de Martí y Monsó 4; 15.30-fino a tardi) Gli interni di questo locale richiamano il suo nome: sullo schermo televisivo scorrono le immagini dei film di Stanlio e Ollio e alle pareti sono appese fotografie di Charlie Chaplin e di altri attori comici. Affidabile e molto frequentato, serve buoni cocktail e vini.

Informazioni

Oficina de Turismo (983 21 93 10; www.info.valladolid.es; Acera de Recoletos; 9.30-14 e 17-20 lun-sab, 9.30-15 dom lug-metà set, 9.30-14 e 16-19 lun-sab, 9.30-15 dom metà set-giu)

Oficina de Turismo (983 33 08 93; www.info.valladolid.es; Plaza de Fuente Dorada; 11-13.30 e 17-19 mar-sab, 11-13.30 dom)

Per/da Valladolid

AEREO

Le compagnie Ryanair (www.ryanair.com) e Vueling (www.vueling.com) operano voli da Valladolid a Barcellona.

TRENO

Tutti i giorni, oltre una decina di treni della linea ad alta velocità AVE assicura i collegamenti tra Valladolid e Madrid (a partire da €23,30, 1 h); ci sono anche servizi ordinari più lenti (3 h) che costano €19,30. Da Valladolid partono altri treni regolari per León (a partire da €16,40, da 1 h 15 min a 2 h), Burgos (a partire da €6,85, circa 1 h 30 min) e Salamanca (a partire da €8,35, 1 h 30 min).

Trasporti urbani

AEREO

L'**Aeroporto di Valladolid** (983 41 55 00; www.aena.es/es/aeropuerto-valladolid/index.html; Carretera Adanero-Gijón) si trova 10 km a nord-ovest del centro città. **Linecar** (www.linecar.es) effettua un servizio di autobus navetta con fino a cinque corse al giorno da Valladolid all'aeroporto (sola andata/andata e ritorno €3,50/5,50). La corsa in taxi tra l'aeroporto e il centro città costa €23/25 di giorno/notte.

AUTOBUS

Gli autobus urbani n. 2 e 10 transitano per la stazione ferroviaria e degli autobus lungo il tragitto per Plaza de España.

Dintorni di Valladolid

Medina de Rioseco

POP. 4803

Medina de Rioseco, in passato prospero centro di commerci, è una sorta di gioiello appannato, ma conserva ancora una tangibile atmosfera medievale, in parte guastata dalla crisi economica, dato che le facciate di molti edifici della cittadina sono sbarrate da assi di legno. Dirigetevi verso Calle Mayor, delimitata da antichi colonnati sorretti da pilastri lignei; ogni mercoledì mattina qui vengono allestite le bancarelle del mercato.

Che cosa vedere

Iglesia de Santa María de Mediavilla CHIESA
(Calle de Santa María; visite guidate €2; 11-12 e 16-19 mar-dom metà marzo-ott, orario ridotto nel resto dell'anno) Questa maestosa chiesa in stile gotico isabellino è formata da tre navate con la volta a crociera e racchiude al suo interno la celebre **Capilla de los Benavente**, una cappella dominata da una straordinaria pala d'altare che richiese ben otto anni di lavoro a Juan de Juní a partire dal 1543. Alcuni studiosi la definiscono la 'Cappella Sistina di Castiglia', e certamente è uno dei più pregevoli capolavori dell'arte sacra spagno-

la di epoca rinascimentale. Le visite guidate si tengono in spagnolo.

Museo de San Francisco CHIESA, MUSEO
(☎983 70 00 20; www.museosanfrancisco.es; Paseo de San Francisco 1; interi/bambini €3/1; ⏲visite guidate 11-14 e 17-20 mar-dom mag-agosto, 11-14 e 16-19 mar-dom set-apr) All'interno di questo antico convento del XVI secolo si possono ammirare un eccezionale *retablo* (pala d'altare) realizzato da Fray Jacinto de Sierra e una vasta collezione di oggetti di arte sacra. Le visite guidate si tengono in spagnolo.

Museo de Semana Santa MUSEO
(Calle de Lázaro Alonso; interi/ridotti/bambini €3,50/2,50/1; ⏲11-14 e 17-20 mar-dom metà giu-metà set, orario ridotto nel resto dell'anno) Medina de Rioseco è famosa per le sue processioni pasquali, ma se non avete la possibilità di visitarla in occasione della Settimana Santa il museo vi fornirà un'interessante panoramica di questa radicata tradizione. Come il museo di Zamora (p481), anche questo è dedicato ai *pasos*, le elaborate portantine sulle quali vengono portate in processione le immagini sacre durante la Semana Santa, e custodisce una vasta raccolta di altri manufatti incentrati sulla Pasqua.

Pernottamento e pasti

Vittoria Colonna HOTEL €
(☎983 72 50 87; www.hotelvittoriacolonna.es; Calle de San Juan 2B; singole/doppie/suite €35/58/79; ❄📶) Questo moderno albergo a tre stelle caratterizzato da una facciata color lampone dispone di camere curate e spaziose e si trova a breve distanza dai luoghi di maggior interesse di Medina de Rioseco. Alcune camere sono più belle delle altre, ma tutte sono dotate di eleganti bagni bianchi e grigi.

Casa Manolo CASTIGLIANO €€
(☎676 28 98 45; Calle de Las Armas 4; portate principali €9-14; ⏲8-24 ven-mer) Il migliore fra i ristoranti di questa via laterale nel centro storico. Il dehors nel piacevole cortile è un bell'ambiente per gustare squisite e abbondanti specialità della cucina castigliana.

BIGLIETTI CUMULATIVI

Se avete in programma di visitare tutti i quattro luoghi di maggiore interesse di Medina de Rioseco, potete comprare il biglietto cumulativo che costa €7/5 per interi/senior. Si può acquistare alla biglietteria di ciascuno dei quattro luoghi risparmiando €3,50. Tenete presente che tra aprile e settembre questo biglietto cumulativo è in vendita solo nei weekend.

Informazioni

Oficina de Turismo (☎983 72 03 19; www.medinaderioseco.com; Paseo de San Francisco 1; ⏲10-14 e 16-18 mar-sab, 10-14 dom) Si trova accanto al Museo de San Francisco.

Per/da Medina de Rioseco

Ogni giorno partono fino a otto autobus diretti a León (€8,25, 1 h 15 min) e fino a 10 per Valladolid (€4, 30 min).

Tordesillas

POP. 8905

Arroccata sulla cima di un'altura sul versante settentrionale del Río Duero, questa piccola e graziosa cittadina riveste un significato storico che va ben oltre le sue ridotte dimensioni. In origine insediamento romano, nel 1494 Tordesillas si ritrovò al centro della storia mondiale quando Isabella e Ferdinando sedettero al tavolo dei negoziati con il Portogallo per stipulare un trattato che regolasse il possesso delle terre in America Latina. Al Portogallo toccò il Brasile, mentre buona parte del resto delle terre conquistate venne assegnato alla Spagna. Il museo dedicato al trattato e uno straordinario convento sono le ragioni principali per spingersi fin qui.

Che cosa vedere

Real Convento de Santa Clara CONVENTO
(☎983 77 00 71; www.patrimonionacional.es; Calle de Alonso Castillo Solorzano 21; interi/bambini €6/gratuito, cittadini e residenti UE 16-18.30 mer e gio ingresso libero; ⏲10-14 e 16-18.30 mar-sab, 10.30-15 dom) La costruzione di questo convento in stile mudéjar, dove ancora oggi vive una piccola comunità di suore francescane in un isolamento quasi totale, ebbe inizio nel 1340 per diventare un palazzo di Alfonso XI. Tra le sue mura nel 1494 fu siglato il famoso Trattato di Tordesillas. La visita guidata (50 minuti, in spagnolo) permette di ammirare un meraviglioso patio mudéjar del palazzo originale e la chiesa, il cui *techumbre* (tetto) è un vero capolavoro. Non mancate di osservare il portale mudéjar, le arcate gotiche, le magnifiche iscrizioni in arabo e le terme arabe.

Museo del Tratado de Tordesillas MUSEO
(☎983 77 10 67; Calle de Casas del Tratado; ⏲10-13.30 e 17-19.30 mar-sab, 10-14 dom giu-set, 10-13.30

e 16-18.30 mar-sab, 10-14 dom ott-mag) FREE Dedicato al Trattato di Tordesillas siglato nel 1494, che divise il nuovo mondo tra la sfera d'influenza spagnola e quella portoghese, l'interessante esposizione all'interno del museo illustra la geografia mondiale prima e dopo la firma del trattato, basandosi anche su alcune favolose mappe antiche. Viene inoltre proiettata una presentazione video in diverse lingue.

Pernottamento e pasti

Hostal San Antolín HOSTAL €
(☎ 983 79 67 71; www.hostalsanantolin.com; Calle San Antolín 8; singole/doppie/triple €25/40/50; ❄ 📶) Situata nei pressi di Plaza Mayor, questa struttura ricettiva dall'aspetto decisamente moderno offre camere tinteggiate in luminosi colori pastello. Il punto di forza è rappresentato dal ristorante annesso (portate principali da €12 a €20), che serve *raciones* al bar al piano inferiore, in un grazioso patio interno pieno di fiori e propone un elegante menu.

Parador de Tordesillas HOTEL DI LUSSO €€
(☎ 983 77 00 51; www.parador.es; Carretera de Salamanca 5; camere a partire da €75-169; P ❄ 📶 🏊) L'albergo più raffinato di Tordesillas è questo basso *parador* color ocra, circondato dai pini e situato appena fuori città. Tutte le camere sono spaziose e alcune sono dotate di letti a baldacchino; molte stanze si affacciano sui tranquilli giardini. Ci sono anche un caffè e un ottimo ristorante che propone specialità locali.

Don Pancho SPAGNOLO €€
(☎ 983 77 01 74; www.restaurantedonpancho.com; Plaza Mayor 10; portate principali €7-18; 🕒 13-16 e 20.30-24) Don Pancho, con il suo bancone rivestito di piastrelle e la cucina casalinga – comprese carni arrostite in un forno a legna – è il miglior ristorante della Città Vecchia.

Informazioni

Oficina de Turismo (☎ 983 77 10 67; www.tordesillas.net; Calle de Casas del Tratado; 🕒 10-13.30 e 17-19.30 mar-sab, 10-14 dom giu-set, 10-13.30 e 16-18.30 mar-sab, 10-14 dom ott-apr) Accanto alle Casas del Tratado, nei pressi dell'Iglesia de San Antolín.

Per/da Tordesillas

Dalla **stazione degli autobus** (☎ 983 77 00 72; Avenida de Valladolid) partono corse regolari per Valladolid (€2,80, 30 min) e Zamora (€5,90, 1 h).

Toro

POP. 9115

Con un nome che non potrebbe essere più spagnolo e una storia rocambolesca che mette in ombra il suo presente, Toro è l'archetipo della cittadina castigliana. Fu qui che Ferdinando e Isabella sancirono la loro supremazia nella Spagna cattolica con la battaglia di Toro nel 1476. La cittadina sorge su un'altura che si erge sopra la riva settentrionale del Río Duero e ha un affascinante centro storico con case a graticcio e chiese romaniche.

Che cosa vedere

Colegiata Santa María La Mayor CHIESA
(Plaza de la Colegiata; ingresso libero alla chiesa, sacrestia €4; 🕒 10.30-14 e 17-19.30 mar-dom apr-ott, 10-14 e 16.30-18.30 mar-dom nov-marzo) Questa chiesa del XII secolo domina il profilo della cittadina ed è celebre per il suo magnifico **Pórtico de la Majestad** in stile romanico-gotico. Tra i tesori custoditi all'interno della chiesa merita di essere ricordato il famoso dipinto quattrocentesco intitolato *Virgen de la mosca* (Vergine della mosca) situato nella sacrestia; a voi il compito di individuare la mosca sulla veste della Madonna. L'ingresso al santuario è gratuito, mentre si paga un biglietto d'ingresso per la sacrestia.

Monasterio Sancti Spiritus MONASTERO
(Calle del Canto 27; €4; 🕒 10.30-14 e 16-19.30 mar-dom apr-set, 10-14 e 16.30-18.30 mar-dom ott-marzo) A sud-ovest del centro, questo monastero vanta un incantevole chiostro rinascimentale e custodisce la magnifica tomba in alabastro di Beatrice del Portogallo, moglie di Giovanni I.

Pernottamento

Zaravencia HOTEL €
(☎ 980 69 49 98; www.hotelzaravencia.com; Plaza Mayor 17; singole/doppie con prima colazione a partire da €44/55; ❄ 📶) Affacciato sulla graziosa Plaza Mayor, questo albergo accogliente ha un bar-ristorante al piano inferiore e camere spaziose, ma dall'aspetto un po' anonimo, arredate con mobili in legno di pino chiaro e pareti color crema. Vale la pena di spendere €10 in più per farsi assegnare una camera con balcone e vista sulla piazza, anche se si deve tener presente che nei weekend potrebbe essere un po' rumorosa.

VALE IL VIAGGIO

PAGOS DEL REY

Questo interessante **museo del vino** (☎980 69 67 63; www.pagosdelreymuseo delvino.com; Avenida de los Comuneros 90; visite guidate/autonome con degustazione €6/4; ⏲11-14 e 16-20 mar-sab, 11-14 dom apr-ott, 11-14 e 16-19 mar-sab, 11-14 dom nov e dic, chiuso mar gen-marzo) è una gradevole novità d'avanguardia nel mondo del turismo enologico della Castiglia e León. Offre un'affascinante visione d'insieme della zona di produzione vinicola del vino Toro, con molte opportunità di degustazione (e acquisto) dei vini locali. Si trova a Morales de Toro, 8 km a est di Toro.

Hotel Juan II HOTEL €€

(☎980 69 03 00; www.hotelesentoro.es; Paseo del Espolón 1; singole €50-70, doppie €52-85; 🅿 ❄ 🛜 🏊) Nonostante la moderna facciata in mattoni rossi, l'albergo dispone di camere piacevoli caratterizzate da caldi pavimenti di piastrelle in terracotta, mobili in legno scuro e ampie terrazze. Vi consigliamo di chiedere la camera n. 201, dalla quale è possibile ammirare un doppio panorama: sul Río Duero da un lato e sulla Colegiata Santa María La Mayor dall'altro. Il ristorante (portate principali da €15 a €21), specializzato in sostanziosi piatti di carne, è uno dei migliori di Toro.

Pasti

La Esquina de Colas TAPAS €

(☎980 69 31 31; Plaza Mayor 24; tapas a partire da €3; ⏲11-16 e 20-24 gio-mar) Preparate e presentate ad arte, le tapas sono allineate lungo il bancone (assaggiate le sardine marinate) insieme a innumerevoli tartine guarnite con ogni sorta di gustosi ingredienti, facendo di questo locale il migliore di Toro dove mangiare tapas.

★Asador Castilla SPAGNOLO €€

(☎980 69 02 11; Plaza Bollos de Hito; portate principali €14-22; ⏲13-16 e 20.30-24 mar-dom) Servizio eccellente, carni ben arrostite (una specialità è il *cabrito*, il capretto arrosto) e una sala da pranzo piacevolmente moderna fanno di questo posto una scelta indovinata. Dista poco meno di 50 m da Plaza Mayor.

Informazioni

Oficina de Turismo (☎980 69 47 47; www.turismotoro.com; Plaza Mayor 6; ⏲10-14 e 16-19 mar-sab, 10-14 dom)

Per/da Toro

Toro è collegata da un servizio regolare di autobus a Valladolid (€5,25, 1 h) e Zamora (€3,20, 30 min). Nei giorni feriali ci sono due corse dirette per Salamanca (€6,50, 1 h 30 min).

Zamora

POP. 63.217

Come accade per molte città spagnole, a prima vista Zamora sembra un'anonima località di provincia piena di condomini. Non fatevi però ingannare dalle apparenze, perché il *casco historico* (centro storico) è bellissimo, con sontuosi monumenti medievali che le hanno addirittura valso il soprannome di 'museo romanico'. Zamora è una copia più dimessa della monumentale Salamanca ed è una delle località più interessanti da visitare durante la Semana Santa.

Che cosa vedere

Catedral CATTEDRALE

(☎980 53 19 33; Plaza de la Catedral; interi/bambini €5/gratuito; ⏲10-19 apr-set, 10-14 e 17-20 ott-marzo) La cattedrale di Zamora, in gran parte in stile romanico, è caratterizzata da una torre a pianta quadrata, da un'insolita cupola in stile bizantino circondata da torrette e dall'elaborata **Puerta del Obispo**. Il fiore all'occhiello del complesso è il **Museo Catedralicio**, rinomato per la collezione di arazzi fiamminghi risalenti al Quattrocento. All'interno della cattedrale del XII secolo non mancate di ammirare i magnifici stalli del coro del primo rinascimento, finemente intagliati con figure di ecclesiastici e di animali (è rappresentato anche l'incontro peccaminoso tra un monaco e una suora). Merita di essere infine visitata anche la **Capilla de San Ildefonso**, con incantevoli affreschi gotici.

Castillo CASTELLO

(Parque del Castillo; ⏲10-14 e 19-22 mar-dom apr-set, 10-14 e 16-18.30 mar-dom ott-marzo; 🚶) FREE Questo bel castello che risale all'XI secolo, restaurato con cura, ospita al suo interno numerose sculture realizzate da artisti locali. I visitatori possono anche salire in cima alla torre e percorrere i camminamenti dei bastioni. Il parco circostante è un luogo molto piacevole per fare un picnic.

Museo Etnográfico MUSEO

(☎980 53 17 08; www.museo-etnografico.com; Plaza Viriato; interi/bambini €3/gratuito; ⏲10-14 e 17-20 mar-dom) Questo eccellente museo è una finestra aperta sulla storia e la cultura del-

la Castiglia e León. L'esposizione spazia dai manufatti di uso quotidiano utilizzati nel corso dei secoli alle leggende e alle fiestas locali. Ha anche un ricco calendario di mostre temporanee, laboratori e spettacoli. L'ingresso è libero da martedì a giovedì dalle 19 alle 20 e la domenica dalle 17 alle 20.

Iglesia de la Magdalena CHIESA
(Rúa de los Francos; 10-14 e 17.30-20 mar-sab, 10-14 dom apr-set, 10-14 e 16.30-19 mar-sab, 10-14 dom ott-marzo) FREE Il portale meridionale di questa chiesa, situata lungo la via principale della Città Vecchia, è considerato il più bello della città per la predominanza di motivi floreali. L'interno è caratterizzato da un'austera semplicità, tipica dello stile romanico.

Iglesia de San Juan de Puerta Nueva CHIESA
(Plaza Mayor; 10-14 e 17.30-20 mar-sab, 10-14 dom apr-set, 10-14 e 16.30-19 mar-sab, 10-14 dom ott-marzo) FREE La romanica Iglesia de San Juan de Puerta Nueva è l'incantevole pezzo forte della centrale Plaza Mayor. Subito all'esterno c'è una bella statua che raffigura i penitenti incappucciati durante la Semana Santa.

Iglesia de Santa María La Nueva CHIESA
(Calle de Carniceros; 10-14 e 17.30-20 mar-sab, 10-14 dom apr-set, 10-14 e 16.30-19 mar-sab, 10-14 dom ott-marzo) FREE Questa graziosa chiesa è in realtà una ricostruzione di epoca medievale di una chiesa del VII secolo che fu completamente distrutta da un incendio nel 1158.

Museo de Semana Santa MUSEO
(980 53 22 95; www.semanasantadezamora.com; Plaza de Santa María La Nueva; interi/bambini €4/2; 10-14 e 17-20 mar-sab, 10-14 dom) Grazie a questo museo potrete scoprire i suggestivi rituali che accompagnano le celebrazioni pasquali e che rappresentano una tradizione tipicamente spagnola. La collezione comprende soprattutto i variopinti *pasos* scolpiti che sfilano per le vie della città durante le tradizionali processioni. Le figure incappucciate sono estremamente realistiche e inquietanti.

Tour

Gli uffici turistici di Zamora organizzano visite guidate di due ore nella Città Vecchia con inizio tutti i giorni alle 11 da marzo a dicembre. Le **visite** (interi/bambini €8/gratuito) partono da Plaza de Viriato; il prezzo non comprende l'ingresso alla cattedrale. Chiedete informazioni anche sulle **visite serali guidate** (da €8 a €12) che partono alle 20 o alle 21 circa a seconda della stagione. Per chi non se la sente di camminare, c'è anche un *tren turístico* (trenino turistico; €2,50) che parte da Plaza Mayor ed effettua un percorso circolare della Città Vecchia da aprile a settembre.

Feste ed eventi

Semana Santa FESTA RELIGIOSA
(marzo o apr) Se vi trovate in Spagna durante la Settimana Santa (la settimana che precede la Pasqua), vi consigliamo caldamente di spingervi fino a Zamora, una cittadina famosa per le sue elaborate celebrazioni. È infatti uno dei luoghi più suggestivi di tutto il paese per quanto concerne le processioni degli incappucciati. La visione dei penitenti che sfilano per le strade del centro storico, a volte in un silenzio quasi totale, è un'esperienza che non si dimentica facilmente.

Pernottamento

★Hostal Chiqui HOSTAL €
(980 53 14 80; www.hostalchiqui.es; 2° piano, Calle de Benavente 2; singole/doppie a partire da €35/45) Questa bella struttura è uno dei migliori *hostales* urbani di questa parte della Castiglia e León; riceve infatti ottime recensioni e può contare su un'affezionata clientela. Ogni camera è diversa, ma sono tutte eleganti e piene di colori, e i proprietari sono molto attenti alle esigenze degli ospiti. Nel complesso offre un ottimo rapporto qualità-prezzo.

DA NON PERDERE

I MIGLIORI PANORAMI DI ZAMORA

Zamora ha numerosi punti di osservazione sorprendenti, molti dall'alto della Città Vecchia, come per esempio dai bastioni del Castillo, oppure dal **Mirador del Troncoso** alle spalle dell'ufficio turistico municipale. Ma per ammirare la Città Vecchia di Zamora in tutta la sua magnificenza, dal centro storico raggiungete la riva del fiume e il grazioso **Puente de Piedra** a più arcate. Attraversate il ponte e percorrete a piedi la sponda del fiume in direzione sud-ovest, superate la piccola spiaggia di sabbia sulla riva, **Playa de los Pelambres**, fino al moderno **Puente de los Poetas**. Oltre a essere una passeggiata incantevole, verrete ricompensati da una bella vista sulla Città Vecchia con il fiume in primo piano.

NH Palacio del Duero HOTEL €€
(☎980 50 82 62; www.nh-hotels.com; Plaza de la Horta 1; camere a partire da €80; 🅿 ❄ @ 🛜) Situato in una fantastica posizione accanto a una bella chiesa romanica, questo edificio dall'aspetto moderno ha inglobato parte del vecchio convento e (fatto piuttosto bizzarro) una centrale elettrica costruita negli anni '40, di cui è rimasta l'alta ciminiera in mattoni. Come ci si aspetta da ogni hotel di questa eccellente catena alberghiera, le camere sono arredate con eleganza e il servizio è attento.

Parador Condes de Alba y Aliste HOTEL STORICO €€€
(☎980 51 44 97; www.parador.es; Plaza Viriato 5; camere €100-175; ❄ @ 🛜 🛎) Situato in un sontuoso palazzo del XV secolo, offre una moderna sistemazione di lusso con numerosi elementi d'epoca (in particolare nelle zone comuni). La struttura dispone di una piscina e, a differenza di molti *paradores*, si trova in pieno centro. Purtroppo ha solo otto posti auto. Il ristorante (menu a prezzo fisso €35) offre la tipica qualità dei *parador*es.

Pasti

De Picoteo TAPAS, SPAGNOLO €
(☎980 03 21 55; Rúa los Notarios 3; tapas a partire da €1,50, raciones €8-14; 🕒12-16 e 20-24 mar-dom) Nascosto in una tranquilla strada laterale della Città Vecchia, De Picoteo propone un ottimo *arroz a la zamorana* (riso con maiale e prosciutto o chorizo) come parte del *menú del día* (€12), ma anche alcune eccellenti tapas a buon prezzo, e ha un servizio cortese.

La Rua CASTIGLIANO €€
(☎980 53 40 24; Rúa de los Francos 21; portate principali €9-19; 🕒13-16 dom-ven, 13-16 e 20.30-23.30 sab) Fedele alla cucina tradizionale di Zamora, questo ristorante in posizione centrale è un buon posto per gustare l'*arroz a la zamorana*, anche se per ordinarlo bisogna essere almeno in due persone. Talvolta è chiuso di martedì in inverno.

El Rincón de Antonio CASTIGLIANO €€€
(☎980 53 53 70; Rúa de los Francos 6; tapas a partire da €1,90, portate principali €15-35, menu a prezzo fisso €35,50-60; 🕒13.30-16 e 20.30-23.30 lun-sab, 13.30-16.30 dom) Un grazioso locale che offre tapas da consumare al bancone (comprese 17 differenti *raciones* a base di formaggi provenienti dalla zona di Zamora) e pasti serviti ai tavoli in un ambiente elegante. Il ristorante propone numerosi menu degustazione a base di piatti tradizionali preparati con un tocco moderno – provate, per esempio, le vongole con yogurt al lime, senape al prezzemolo e pomodori secchi. Si consiglia di prenotare.

Shopping

Appena a ovest di Plaza Mayor si trovano una mezza dozzina di gastronomie gourmet che vendono formaggi, affettati, vini e dolci locali.

La Despensa ALIMENTARI
(☎699 56 91 52; Calle de Ramos Carrión 6; 🕒10-14.30 e 17-21) A differenza di altri negozi di alimentari in questo tratto di strada a ovest di Plaza Mayor, La Despensa è una gastronomia specializzata in *jamón* e altri affettati – se avete in programma un picnic, ricordate di fare scorta di *jamón* di Guijuelo, disponibile qui.

La Buena Jera ALIMENTARI
(www.facebook.com/LaBuenaJera/; Calle de Ramos Carrión 12; 🕒10-14 e 17-20.30) Uno dei numerosi negozi di alimentari gourmet in questo tratto di strada, La Buena Jera offre un eccellente assortimento di formaggi locali e vini di Toro, oltre a dolci locali, miele e altre leccornie.

Informazioni

Ufficio turistico municipale (☎980 53 36 94; www.zamora-turismo.com; Plaza de Arias Gonzalo 6; 🕒10-14 e 17-20 lun-sab, 10-14 dom apr-set, 10-14 e 16-19.30 lun-sab, 10-14 dom ott-marzo)

Ufficio turistico provinciale (☎980 53 64 95; Plaza Viriato; 🕒10-14 e 16.30-20.30 marzo-ott, 10-14 e 16-19 nov-feb)

Ufficio turistico regionale (☎980 53 18 45; www.turismocastillayleon.com; Avenida Príncipe de Asturias 1; 🕒10-14 e 16.30-20.30 marzo-ott, 10-14 e 16-19 nov-feb)

Per/da Zamora

AUTOBUS

Da Zamora ci sono quasi ogni ora autobus per/da Salamanca (a partire da €5,30, 1 h, da 5 a 13 corse al giorno); il servizio è meno frequente nei weekend. Altre corse regolari servono León (€9,75, 1 h 30 min), Valladolid (€7,65, 1 h 30 min) e Burgos (€16,80, 4 h 30 min).

TRENO

La linea ferroviaria ad alta velocità ha raggiunto Zamora, riducendo notevolmente i tempi di percorrenza fino a Madrid (a partire da €15,30, 2 h 15 min, 4 partenze al giorno). Ci sono treni anche per Valladolid (€12,45, 1 h 30 min, 1 partenza al giorno) e Puebla de Sanabria (a partire da €9,25, 1 h 15 min, 4 partenze al giorno).

Dintorni di Zamora

Sierra de la Culebra

La Sierra de la Culebra, che si estende parallela al confine tra la Spagna e il Portogallo tra Puebla de Sanabria e Zamora, è costituita da un incantevole paesaggio collinare e da graziosi villaggi in pietra che raramente vengono visitati da stranieri. Ma soprattutto questo è il miglior posto in Europa per vedere i lupi nel loro habitat naturale.

Che cosa vedere

★Centro de Lobo Ibérico de Castilla y León MUSEO, ZOO
(608 05 34 15, 980 56 76 38; www.centrodellobo.es; Robledo; con/senza visita guidata €8/6; 10-14 e 16-19.30 ven-dom, mar-gio su appuntamento) Questo eccellente centro didattico dedicato al lupo iberico è stato inaugurato alla fine del 2015. Costruito come un tradizionale recinto per il bestiame di forma circolare, quello usato dagli allevatori locali per proteggere i loro animali dai lupi, il centro illustra le leggende che circondano questi animali, la loro importanza nella cultura locale e gli studi scientifici compiuti sull'argomento. Sulla collina alle spalle dell'edificio principale vivono sette esemplari in tre grandi recinti, offrendo così una buona possibilità di fare una fotografia se non riusciste a vederli in libertà.

Attività

Wild Wolf Experience OSSERVAZIONE DELLA NATURA
(636 03 14 72; www.wildwolfexperience.com; tour di 5 notti e 4 giorni £995 per persona) L'inglese John Hallowell organizza eccellenti escursioni per osservare i lupi (e gli uccelli) che popolano la Sierra de la Culebra; John è una guida esperta che organizza pacchetti con inizio e termine negli aeroporti di Madrid o di Oviedo. Propone anche l'osservazione degli orsi nelle Asturie.

Zamora Natural OSSERVAZIONE DELLA NATURA
(655 82 18 99; www.zamoranatural.com; €50 per persona) Se non vedete l'ora di avvistare qualche lupo nella Sierra de la Culebra, contattate la Zamora Natural, che organizza escursioni tutto l'anno, anche all'alba e al tramonto, verso un punto panoramico rivolto verso zone comunemente frequentate dai lupi. Tenete presente che gli avvistamenti non sono garantiti e che la percentuale di successo si aggira tra il 20% e il 40% I mesi migliori vanno da ottobre a maggio o giugno.

Feste ed eventi

Festival Territorio Lobo CULTURA
(www.festivalterritoriolobo.com; Villardeciervos; inizio agosto) Questo divertente festival propone musica dal vivo, ottime specialità locali, presentazioni sul lupo iberico ed escursioni nella *sierra*.

Pernottamento

★Santa Cruz GUESTHOUSE €
(619 85 00 10; www.loscuerragos.com; Santa Cruz de los Cuérragos; pensione completa €30 per persona; P) Questo è un posto un po' speciale. Grazie a Fernando e Carmen questo affascinante villaggio in pietra è rinato. La loro deliziosa casa rurale è stata ben ristrutturata e arredata con gusto, con pareti in pietra a vista, pavimenti in legno levigato, letti confortevoli e un calore generale: quel tipo di posto in cui vorreste fermarvi più a lungo del previsto. Accettano solo contanti.

Hotel Remesal HOTEL €
(980 65 49 11; www.hotelruralremesal.com; Calle de Mediodía 25, Villardeciervos; singole/doppie €38/55; P) Questo eccellente hotel a tre stelle di Villadeciervos dispone di 10 camere graziose, tutte con pareti in pietra a vista e un ottimo impianto di riscaldamento. Si trova sulla strada principale che attraversa il borgo ed è una comoda base da cui esplorare la sierra, con molti luoghi relativamente vicini dove provare ad avvistare i lupi.

Pasti

La Enredadera SPAGNOLO €€
(980 59 31 21; Calle de Arriba 26, Ferreras de Arriba; portate principali €8-15, menu a prezzo fisso a pranzo €13; 13.30-16 e 20.30-23.30 gio-mar) Che bella scoperta! Nel villaggio di Ferreras de Arriba, anonimo ma vicino ad alcuni dei punti migliori per avvistare i lupi, La Enredadera sembra proprio un moderno ristorante di città. I piatti vengono presentati con molta cura, il servizio è cordiale e le specialità comprendono *bacalao* (merluzzo) o *carnes a la brasa* (carni alla griglia).

Hotel Remesal SPAGNOLO €€
(980 65 49 11; www.hotelruralremesal.com; Calle de Mediodía 25, Villardeciervos; portate principali €8-17, menu a prezzo fisso a pranzo giorni feriali/weekend €10/13; 13-16 e 20.30-23) Attraversate il bar dell'albergo, costantemente frequen-

tato, e il luminoso ristorante, dove i camerieri servono sostanziosi piatti carne e un generoso *menú del día* a pranzo.

Per/dalla Sierra de la Culebra

La N631, che collega Zamora a Puebla de Sanabria, corre parallela alla Sierra de la Culebra, con numerose strade secondarie che salgono su per le colline. Villardeciervos è il villaggio più grande della regione. Robledo, sede del centro didattico Centro de Lobo, si trova all'estremità nord-occidentale della catena ed è accessibile da Puebla de Sanabria.

Puebla de Sanabria

POP. 1460

Situato vicino al confine portoghese, questo piccolo borgo ricco di fascino è costituito da un dedalo di viuzze medievali che si intrecciano intorno a un castello del XV secolo e digradano lungo il fianco della collina. Si tratta di uno dei paesini più suggestivi di tutta la Spagna e vale la pena di trascorrervi almeno una notte: le sue tranquille vie acciottolate danno la sensazione di essere tornati indietro di secoli.

Che cosa vedere

Castillo CASTELLO

(interi/under 12 €3/gratuito; 11-14 e 16-20; P)

In posizione dominante nel punto più elevato del villaggio e visibile a chilometri di distanza, il castello ospita al suo interno alcune interessanti mostre incentrate sulla storia, sulla flora e sulla fauna locali; una proiezione di diapositive illustra la cultura e la storia del villaggio e c'è anche una camera oscura. I bambini si divertiranno un mondo a indossare le armature. Anche la vista dai bastioni è spettacolare.

Plaza Mayor PIAZZA

Nella parte più elevata del villaggio, questa graziosa piazza è circondata da alcuni pregevoli edifici storici. L'*ayuntamiento* (municipio) del XVII secolo ha un'incantevole facciata ad archi ed è rivolto verso la piazza e la **Iglesia de Nuestra Señora del Azogue** (12-14 e 16-18 ven, 11-14 e 16-19 sab e dom), una graziosa chiesa che risale al XII secolo.

UNA DELLE CHIESE PIÙ ANTICHE DELLA SPAGNA

La solitaria chiesa di **San Pedro de la Nave** (660 23 39 95, 696 29 24 00; Calle Larga, Campillo; 10.30-13.30 e 17-20 mar-dom apr-set, 10-13.30 e 16.30-18.30 ven e sab, 10-13.30 dom ott-marzo), costruita nel VII secolo e situata circa 24 km a nord-ovest di Zamora, è una rara quanto pregevole espressione dell'architettura sacra dei visigoti, che fonde elementi celtici, germanici e bizantini. Particolarmente degne di nota sono le elaborate sculture che ornano i capitelli. La chiesa fu trasferita nell'attuale sito a Campillo nel 1930, durante la costruzione del bacino idrico di Esla, a nord-ovest di Zamora. Per raggiungerla da Zamora, imboccate la N122 e poi seguite le indicazioni per Campillo.

Pernottamento

Hostal Carlos V HOSTAL €

(980 62 01 61; www.hostalcarlosv.es; Avenida Braganza 6; camere a partire da €50;) La migliore sistemazione economica del villaggio è l'Hostal Carlos V, che ha camere gradevoli dotate di candide lenzuola, soffici asciugamani, materassi rigidi, docce con getto a pioggia e articoli da toilette di qualità. Nella struttura c'è anche un buon caffè-ristorante. Si trova alle pendici della collina, all'ingresso della Città Vecchia.

Posada Real La Cartería HOTEL STORICO €€

(980 62 03 12; www.lacarteria.com; Calle de Rúa 16; camere a partire da €90-155;) Uno dei migliori alberghi della zona è questa splendida vecchia locanda che presenta un'armoniosa fusione di comfort moderni e atmosfera d'altri tempi che caratterizza l'intero villaggio. Ha camere belle e spaziose con pareti in pietra a vista e travi di legno. I bagni sono dotati di vasca con idromassaggio e c'è perfino una piccola palestra (nel caso in cui passeggiare lungo le strade in salita del villaggio non vi bastasse!).

La Hoja de Roble HOTEL STORICO €€

(980 62 01 90; www.lahojaderoble.com; Calle Constanilla 13; singole/doppie a partire da €65/75;) Vicino alla base della collina dove inizia la salita alla Città Vecchia, questo hotel costituisce una scelta davvero notevole. L'edificio risale al XVII secolo e le camere sono una testimonianza storica, con pareti in pietra a vista e travi originali in legno, senza però essere pesanti. La struttura ospita anche un wine bar e un ristorante di buon livello.

Pasti

★Posada Real La Cartería CASTIGLIANO €€
(☎980 62 03 12; www.lacarteria.com; Calle de Rúa 16; portate principali €12-21; ⏲13-16 e 21-24) La passione locale per i funghi selvatici (*setas* e *boletus*) e la *trucha* (trota) – che si pesca nel fiume che scorre ai piedi del villaggio – è molto viva qui. Per il resto, è un locale pieno di atmosfera in uno degli edifici antichi più affascinanti del villaggio.

La Posada de Puebla de Sanabria CASTIGLIANO €€
(☎980 62 03 47; www.laposadadelavilla.com; Plaza Mayor 3; portate principali €10-16; ⏲13.30-16 e 20.30-23 gio-mar) Questo ottimo ristorante situato in Plaza Mayor è un ambiente elegante con tovaglie bianche e serve la carne proveniente dagli allevamenti della zona e i funghi selvatici per cui la regione è famosa. Quando i due ingredienti vengono utilizzati insieme, come nella *tenera estofada con boletus*, una sorta di stufato di manzo con funghi selvatici, il risultato è notevole.

Informazioni

Oficina de Turismo (☎980 62 07 34; www.turismosanabria.es; ⏲11-14 e 16-20) All'interno del castello. In piena estate a volte rimane aperto fino alle 22, ma non fateci troppo affidamento.

Per/da Puebla de Sanabria

Da Zamora partono sporadici autobus diretti a Puebla de Sanabria (a partire da €8,50, 1 h 15 min).

Palencia

POP. 79.137

Palencia vanta una cattedrale gotica di grandi dimensioni, alcune graziose piazze e una via principale pedonale (Calle Mayor) fiancheggiata da portici, negozi e molte altre chiese. È una bella cittadina e uno dei capoluoghi di provincia più tranquilli. La maggior parte dei visitatori arriva qui con un'escursione in giornata da Valladolid.

Che cosa vedere

★Catedral CATTEDRALE
(☎979 70 13 47; www.catedraldepalencia.org; Calle Mayor Antigua 29; interi/bambini €5/1; ⏲10-13.30 e 16-19.30 lun-ven, 10-14 e 16-19.30 sab, 16.30-20 dom mag-set, 10-13.30 e 16-18 lun-ven, 10-13.30 e 16-17.30 sab, 16-19 dom ott-marzo) Dietro la sobria facciata di questo vasto luogo di culto (uno dei più grandi della Castiglia) si celano tesori straordinari che le hanno fatto guadagnare il soprannome di La Bella Desconocida ('La Bella Sconosciuta'). La **Puerta del Obispo** (Porta del Vescovo) costituisce l'elemento di maggior rilievo della facciata. Una volta all'interno, dirigetevi verso la **Capilla El Sagrario**: la pala d'altare alta fino al soffitto rievoca la vita di Cristo con decine di pannelli di squisita fattura. Il tramezzo in pietra alle spalle degli stalli del coro è un capolavoro di bassorilievi attribuito a Gil de Siloé.

Museo Diocesano MUSEO
(☎979 70 69 13; Calle de Mayor Antigua; visite guidate in spagnolo €4; ⏲visite guidate 10.30, 11.30, 12.30, 16.30, 17.30 e 18.30 mar-dom lug-set, orario ridotto nel resto dell'anno) All'interno del **Palacio Episcopal**, costruito nel XVIII secolo, il museo espone oggetti d'arte realizzati in un arco di tempo che va dall'epoca medievale a quella rinascimentale. Fiore all'occhiello del museo sono le opere di Pedro de Berruguete e una pala d'altare che raffigura la Vergine (attribuita a Diego de Siloé).

Iglesia de San Miguel CHIESA
(☎979 74 07 69; Calle de Mayor Antigua; ⏲9.30-13.30 e 18.30-19.30 lun-sab, 9.30-13.30 e 18.30-20 dom) FREE L'attrattiva di maggior interesse di questa chiesa è costituita dall'alto campanile gotico sormontato da un pinnacolo simile a quello di un castello. L'interno di San Miguel è disadorno e caratterizzato da un'austera bellezza. Secondo la leggenda, in questa chiesa sarebbe avvenuto il fidanzamento tra El Cid e Doña Jimena.

Pernottamento

Eurostars Diana Palace BUSINESS HOTEL €
(☎979 01 80 50; www.eurostarsdianapalace.com; Avenida de Santander 12; singole/doppie con prima colazione a partire da €55/60; 🅿❄🛜) Questo hotel situato pochi passi dal centro è confortevole e moderno ed è frequentato in prevalenza da una clientela che viaggia per affari.

Hotel Colón 27 HOTEL €
(☎979 74 07 00; www.hotelcolon27.com; Calle de Colón 27; singole €35-55, doppie €40-70; ❄🛜) Albergo a due stelle situato in centro che offre un discreto rapporto qualità-prezzo. Dispone di camere confortevoli, anche se anonime, dotate di moquette, mobili chiari in legno di pino, comodi materassi rigidi, bagni rivestiti di piastrelle verdi e piccole TV a schermo piatto.

Pasti

Gloria Bendita CASTIGLIANO €€
(☎979 10 65 04; Calle de la Puebla 8; portate principali €14-26; ⏲13.30-16 e 21-24 lun-sab, 13.30-16 dom;

) Ignorate gli anonimi e moderni condomini circostanti e mettetevi alla ricerca del Gloria Bendita, uno dei nuovi ed eleganti ristoranti di Palencia che servono sofisticate specialità castigliane preparate con un tocco moderno. Troverete soprattutto piatti a base di carne e di pesce, tra cui classici come il brasato di manzo accompagnato da funghi orecchioni. Nello spazio intimo ci sono soltanto pochi tavoli, perciò la prenotazione è indispensabile.

★Lucio Asador Gastrobar CASTIGLIANO €€€
(979 74 81 90; Calle de Don Sancho 2; portate principali €20-26, raciones €4,50-18; 10-24 lun-sab, 10-16 dom) Questa istituzione di Palencia di recente si è trasformata in una combinazione di *asador* (ristorante specializzato in carne arrosto) e di un nuovo ed elegante gastrobar. L'ambiente interno ha perso l'atmosfera tradizionale, sostituita da un look più creativo che emerge soprattutto dalla cucina. Prepara ancora la specialità della Castiglia, il *cordero asado* (€39 per due persone) in maniera sublime, ma sarebbe un peccato non assaggiare le originali tapas per cui è rinomato.

Informazioni

Patronato de Turismo (979 70 65 23; www.turismocastillayleon.com; Calle Mayor 31; 9.30-14 e 17-20 lun-sab, 9.30-17 dom lug-metà set, 9.30-14 e 16-19 lun-sab, 9.30-17 dom metà set-giu) Fornisce informazioni sulla città e la provincia di Palencia e comprende sia l'ufficio turistico comunale sia quello regionale.

Per/da Palencia

AUTOBUS

Dalla **stazione degli autobus** (979 74 32 22; Carerra del Cementerio) partono corse regolari per Valladolid (€4,55, 45 min), Madrid (a partire da €9,34, 3 h 30 min) e Aguilar de Campóo (€8,15, 1 h 30 min).

TRENO

La linea ad alta velocità AVE ora collega Palencia a Madrid (da €16,30 a €33,10, da 1 h 30 min a 3 h) e a León (a partire da €11,75, 45 min). Ci sono anche partenze per Burgos (a partire da €7,35, 45 min) e Valladolid (a partire da €4,25, 30 min).

VALE IL VIAGGIO

LA PIÙ BELLA VILLA ROMANA DELLA PENISOLA IBERICA

Forse non reggerà il confronto con le dimore di Pompei, ma questa villa romana è senza dubbio la più bella e meglio conservata di tutta la Penisola Iberica. Apparentemente in mezzo al nulla, la **Villa Romana La Olmeda** (979 14 20 03; www.villaromanalaolmeda.com; nei pressi della CL615; interi/ridotti/under 12 €5/3/gratuito, 15-18.30 mar ingresso libero; 10.30-18.30 mar-dom; P) è circondata da fertili pianure e nascosta dietro un edificio di aspetto futuristico decisamente fuori luogo. Appena ne varcherete la soglia, tuttavia, vi sembrerà di essere trasportati indietro nel tempo al IV secolo d.C. nella villa di un facoltoso aristocratico e proprietario terriero, costruita su una superficie di 1000 mq. I suoi mosaici sono tra i più pregevoli rinvenuti in una dimora romana privata in Europa.

Dintorni di Palencia

La zona attorno a Palencia è relativamente piccola se paragonata agli altri capoluoghi di provincia, ma ci sono tre chiesette – una è la più antica di Spagna, le altre due sono fra le più suggestive chiese rurali del paese – che meritano di essere visitate.

Che cosa vedere

★Iglesia de Santa María La Blanca CHIESA
(979 88 08 54; Villalcázar de Sirga; €1,50; 11-14 e 17-20 tutti i giorni giu-metà set, 10.30-14 e 16-18 sab e dom metà set-apr) Questa straordinaria chiesa-fortezza, una tappa importante lungo il Camino de Santiago, emerge dalle pianure castigliane tra Frómista e Carrión de los Condes lungo la poco trafficata P980. Iniziata nel XII secolo e portata a termine nel Trecento, presenta elementi degli stili romanico e gotico. All'esterno vale la pena di soffermarsi ad ammirare l'alto ed elaborato portale scolpito, mentre all'interno fanno bella mostra di sé le tombe reali e un ricco *retablo mayor* (pala d'altare).

★Iglesia de San Martín CHIESA
(979 81 01 44; Avenida del Ejército Español, Frómista; interi/ridotti/bambini €1,50/1/gratuito; 9.30-14 e 16.30-20 apr-set, 10-14 e 15.30-18.30 ott-marzo) Costruita nel 1066 e restaurata nei primi anni del XX secolo, questa chiesa dalle proporzioni armoniose è una delle più belle chiese romaniche della Spagna rurale, adorna di una miriade di figure antropomorfe e zoomorfe scolpite proprio

VALE IL VIAGGIO

IL CIRCUITO ROMANICO

Sulle alture della bella campagna che circonda Aguilar de Campóo ci sono non meno di 55 chiese romaniche che si possono facilmente visitare in giornata percorrendo tranquilli viottoli di campagna.

A **Olleros de Pisuerga** si trova una chiesetta scavata nella roccia, che si raggiunge seguendo l'indicazione per la 'Ermita Rupestre'. Al Bar Feli, situato lungo la strada principale che attraversa la cittadina, potrete trovare qualcuno in grado di aprirla per farvela visitare.

Proseguendo verso sud lungo una strada secondaria poco trafficata si incontra il **Monasterio de Santa María de Mave** (620 13 70 55, 979 12 36 11; orario variabile), un complesso benedettino che comprende un'interessante chiesa romanica del XIII secolo, l'unica parte della struttura aperta ai visitatori; se siete interessati a visitare l'interno chiedete la chiave al personale del caffè adiacente. Si trova nei pressi della statale principale, circa 8 km a sud di Aguilar de Campóo. Nelle vicinanze sorge il **Monasterio de San Andrés de Arroyo** (www.sanandresdearroyo.es; visite guidate €5; tour 11, 12, 12.30, 16, 17 e 18, chiuso metà dic-metà marzo e Pasqua), capolavoro dell'architettura romanica – in particolare il chiostro, che risale al XIII secolo. Le visite guidate in spagnolo partono ogni ora.

sotto il cornicione. L'interno spicca per la semplicità, a parte le elaborate decorazioni dei capitelli.

Ci sono due corse di autobus al giorno provenienti da Palencia (€3,50, 30 minuti), ma la maggior parte dei turisti visita la chiesa facendo una tappa nel viaggio tra Palencia e il nord.

Basílica de San Juan CHIESA
(628 72 08 85; Baños de Cerrato; €2, mer ingresso libero; 10.30-14 e 16.50-20 mar-dom apr-set, 11-14 e 16-18 mar-dom ott-marzo) A Baños de Cerrato, vicino al brutto snodo ferroviario di Venta de Baños, sorge la più antica chiesa di Spagna, la Basílica de San Juan del VII secolo. Costruita dai visigoti nel 661 e modificata più volte nei secoli successivi, presenta una facciata in pietra e terracotta che comunica una piacevole sensazione di semplicità. Non mancate di ammirare la statua in alabastro di san Giovanni Battista realizzata nel XIV secolo.

Pernottamento

★Hotel Monasterio Real San Zoilo HOTEL STORICO €€
(979 880 049; www.sanzoilo.com; Carrión de los Condes; singole/doppie a partire da €55/75; P ❄ ᯤ) Una parte di un monastero dell'XI secolo di Carrión de los Condes ospita questa bella struttura costituita da camere incantevoli con travi in legno e pareti di mattoni a vista color ocra. Alcune camere sono disposte attorno al chiostro e c'è anche un buon ristorante.

Informazioni

Oficina de Turismo de Frómista (979 810 180; www.turismocastillayleon.com; Calle de Ingeniero Rivera; 10-14 e 16-19 lun-ven, 10-14 sab e dom) Ufficio turistico con personale molto disponibile.

Per/dai dintorni di Palencia

Dovrete disporre di un mezzo proprio per visitare buona parte della zona. Nonostante ci siano due autobus al giorno che fanno servizio da Palencia a Frómista, se desiderate spostarvi più lontano non avrete mezzi pubblici a disposizione.

Montaña Palentina

Questa regione collinare situata ai margini settentrionali della Castiglia e León offre una bella anticipazione della Cordillera Cantábrica, la catena montuosa che divide la Castiglia dalle regioni atlantiche della Spagna settentrionale. Attraversando questa zona è possibile ammirare alcuni dei paesaggi più incantevoli della regione, con chiese romaniche quasi dimenticate e stradine secondarie tranquille e prive di traffico, dove è più probabile dover rallentare a causa di un trattore che per via di un autobus di turisti.

Aguilar de Campóo

POP. 6979

Aguilar de Campóo è un'animata cittadina con alcuni monumenti interessanti. Ma questo centro costituisce soprattutto il punto di accesso agli splendidi paesaggi e alle suggestive chiese romaniche della Mon-

taña Palentina, e rappresenta un possibile luogo di sosta durante il viaggio tra Palencia e Santander.

Che cosa vedere

Ermita de Santa Cecilia CHIESA
(☎979 18 14 24; Calle de Santa Cecilia; ingresso €1; ⏲11-14 e 17-20 mar-dom apr-set, 11-14 e 16-18 mar-dom ott-marzo) In posizione dominante sulla cittadina, cui fa da sfondo pittoresco, il maestoso *castillo* (castello) del XII secolo e la Ermita de Santa Cecilia, una graziosa e umile chiesa romanica, sono un preludio ai tesori romanici della provincia.

Monasterio de Santa María la Real MONASTERO
(☎979 12 30 53; www.santamarialareal.org; Carretera de Cervera; interi/bambini €5/3; ⏲10.30-14 e 16.30-20 lug-set, 16-19.30 mar-ven, 10.30-14 e 16.30-19.30 sab e dom ott-giu) Appena fuori dall'abitato, lungo la statale che conduce a Cervera de Pisuerga, si trova il Monasterio de Santa María la Real, un edificio in stile romanico accuratamente restaurato e dotato di un magnifico chiostro gotico del XIII secolo ornato da splendidi capitelli. Si può visitare la chiesa senza la guida, ma dovrete partecipare a una visita guidata per ammirare il resto del monastero – consultate il sito web per conoscere gli orari.

Pernottamento e pasti

★**Posada Santa María La Real** HOTEL STORICO €€
(☎979 12 20 00; www.posadasantamarialareal.com/EN/hotel.html; Carretera de Cervera; singole/doppie a partire da €54/81; 🅿❄📶) Ospitata all'interno di un'ala dell'omonimo monastero romanico ma adattata alle esigenze moderne, questa incantevole *posada* è la struttura ricettiva più suggestiva della regione. Alcune camere hanno pareti in pietra a vista, mentre altre sono disposte su due livelli e sono tutte arredate con pregevoli mobili in legno. Il ristorante propone cene a tema medievale e diversi menu a prezzo fisso (a partire da €16).

Mesón Añejo SPAGNOLO €€
(☎979 12 29 71; www.mesonanejo.wixsite.com/anejo; Calle Comercio 10; portate principali €12-18; ⏲13-15.30 e 21-23.30 gio-lun, 13-15.30 mar) In un bell'ambiente in mattoni e travi in legno, il ristorante Mesón Añejo è la nostra scelta preferita in città per le sue specialità interessanti che comprendono *carpaccio de solomillo relleno de foie* (carpaccio di controfiletto ripieno di foie gras) o *chuletón a la piedra* (bistecca cotta sulle pietre roventi). Gli ingredienti sono spesso di coltivazione locale.

Informazioni

Oficina de Turismo (☎979 12 36 41; www.aguilardecampoo.com/turismo/; Paseo de la Cascajera 10; ⏲10-13.45 e 16-17.45 mar-sab, 10-13.45 dom)

Per/da Aguilar de Campóo

Ogni giorno parte almeno un autobus per Burgos, Palencia e Santander. Fino a cinque treni al giorno collegano Aguilar de Campóo e Palencia (a partire da €8,85, 1 h), ma tenete presente che la stazione si trova a 4 km di distanza dalla cittadina.

IL NORD-OVEST

León

POP. 126.192 / ALT. 837 M

León è una città meravigliosa, dove coesistono armoniosamente un patrimonio architettonico antico e un'irresistibile energia. Il fiore all'occhiello è rappresentato dalla cattedrale, una delle più belle di tutta la Spagna, ma c'è molto altro da vedere e da fare. Durante il giorno scoprirete una città fortemente radicata nelle tradizioni della Castiglia settentrionale, con grandiosi monumenti, una marcata devozione cattolica e la consapevolezza della propria importanza derivante dal fatto di essere uno dei principali punti di riferimento lungo il Camino de Santiago. Di sera León diventa invece il regno della numerosa popolazione studentesca, che fa regolarmente l'alba tra le viuzze e le piazze del pittoresco quartiere antico, il Barrio Húmedo. Un insieme di grande fascino.

Che cosa vedere

Dedicate buona parte di una giornata per essere sicuri di vedere tutte le attrattive di León. Fate tappa all'ufficio turistico municipale per procurarvi l'opuscolo *Horarios de Museos y Monumentos de León* con l'elenco degli orari aggiornati dei luoghi di maggiore interesse.

La principale strada pedonale dello shopping è Calle Ancha. Non vi perdete la favolosa **Farmacia Alonso Nuñez** (⏲9.30-14 e 16.30-20 lun-ven, 9.30-13.30 sab) al civico n. 3. Risale al 1827 e, fatta eccezione per i prodotti da farmacia esposti, l'interno sontuoso e il soffitto riccamente decorato non sono cambiati molto.

★Catedral CATTEDRALE

(987 87 57 70; www.catedraldeleon.org; Plaza de Regia; interi/ridotti/under 12 €6/5/gratuito, biglietto cumulativo con Claustro e Museo Catedralicio-Diocesano €9/8/gratuito; 9.30-13.30 e 14-20 lun-ven, 9.30-12 e 14-18 sab, 9.30-11 e 14-20 dom giu-set, 9.30-13.30 e 16-19 lun-sab, 9.30-14 dom ott-mag) La cattedrale del XIII secolo di León, con i suoi alti pinnacoli, gli archi rampanti e lo straordinario interno, rappresenta il cuore spirituale della città. Illuminata dai riflettori di notte o inondata dai raggi del sole di giorno, la cattedrale è con ogni probabilità uno dei principali capolavori gotici della Spagna, perennemente avvolto da un'aura di splendore. La facciata presenta un magnifico **rosone**, tre elaborati portali scolpiti e due poderose torri. Dopo aver varcato la soglia dell'entrata principale, sormontata da una raffigurazione dell'Ultima Cena, vi troverete in una straordinaria galleria di *vidrieras* (vetrate istoriate).

Realizzate per la maggior parte tra il XIII e il XVI secolo, queste vetrate policrome di ispirazione francese con il loro caleidoscopio di luci colorate creano un'atmosfera mozzafiato. All'interno della cattedrale sembrano esserci più vetri che mattoni – ben 128 vetrate su una superficie di 1800 mq –, ma i soli numeri non sono sufficienti a descrivere l'eterea luce che illumina questa cattedrale.

Tra i tesori custoditi all'interno figura un'urna d'argento collocata sopra l'altare, realizzata da Enrique de Arfe e contenente le reliquie di san Froilán, santo patrono di León. Degni di nota sono anche i magnifici **stalli del coro**.

Cercate di combinare la visita della cattedrale con una tappa al **Claustro e Museo Catedralicio-Diocesano** (Plaza de Regia; interi/ridotti/under 12 €5/4/gratuito 9.30-13.30 e 14-20 lun-ven, 9.30-12 e 14-18 sab, 9.30-11 e 14-20 dom giu-set, 9.30-13.30 e 16-19 lun-sab, 9.30-14 dom ott-mag), proprio dietro l'angolo. Immerso nella pace e inondato di luce, il *claustro* (chiostro) con i suoi affreschi del XV secolo è il perfetto complemento al santuario principale, mentre il museo presenta una ricchissima collezione di opere d'arte in cui figurano i lavori di Juní e Gaspar Becerra e una preziosa raccolta di statue della Madonna risalenti al primo periodo romanico.

★Museo de Arte Contemporáneo GALLERIA D'ARTE

(Musac; 987 09 00 00; www.musac.es; Avenida de los Reyes Leóneses 24; interi/ridotti/bambini €3/2/1, 17-21 dom e 19-20 mar-gio ingresso libero; 11-14 e 17-20 mar-ven, 11-15 e 17-21 sab e dom, visite guidate 13 e 18) Considerato il fiore all'occhiello di León, il Museo de Arte Contemporáneo è particolarmente apprezzato per le 37 sfumature che caratterizzano le vetrate colorate utilizzate per la facciata, ricavate dalla pixelizzazione di un frammento di una delle vetrate policrome della cattedrale di León. All'interno del museo c'è uno degli spazi artistici più dinamici di tutta la Spagna. Le ariose sale della galleria ospitano mostre temporanee di fotografi d'avanguardia spagnoli e stranieri, videoinstallazioni e altre espressioni artistiche, oltre a una collezione permanente in continua espansione. Il Musac ospita regolarmente concerti.

★Panteón Real EDIFICIO STORICO

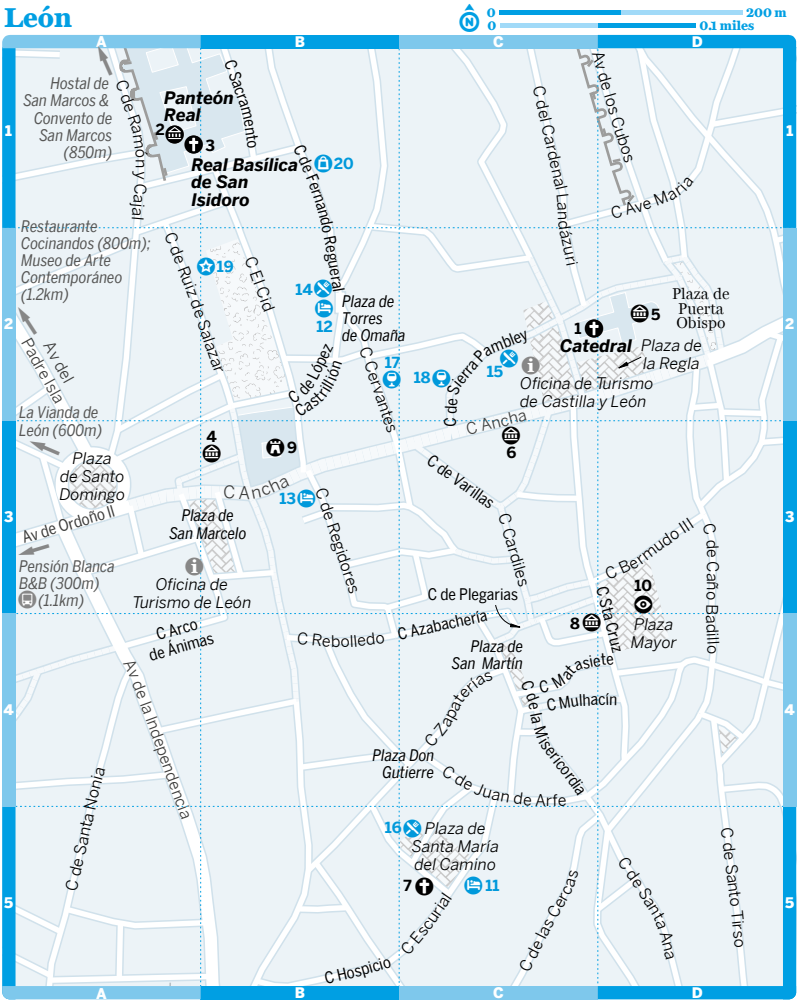
(www.turismoleon.org; Plaza de San Isidoro; interi/bambini €5/gratuito; 10-14 e 16-19 lun-sab, 10-14 dom) Adiacente alla Real Basílica de San Isidoro (p489), lo stupendo Panteón Real custodisce i sarcofagi di alcuni sovrani, che riposano con tranquilla dignità sotto una volta ornata da alcuni degli affreschi romanici più belli di tutta la Spagna. Un fitto susseguirsi di scene bibliche dai colori vivaci ricopre le volte e le arcate di questa straordinaria sala, sorretta da colonne di marmo che culminano in elaborati capitelli scolpiti. Il pantheon ospita anche un piccolo **museo** dove avrete modo di vedere la teca con le reliquie di san Isidoro, un dito mummificato del santo e altre cose.

★Real Basílica de San Isidoro CHIESA

(987 87 61 61; Plaza de San Isidro; 7.30-23) FREE Costruita in un'epoca ancora precedente rispetto alla cattedrale di León, la Real Basílica de San Isidoro costituisce un perfetto contrappunto romanico alla verticalità dell'architettura gotica. Ferdinando I e Doña Sancha fondarono questa chiesa nel 1063 per custodirvi le reliquie del santo, oltre alle proprie tombe e a quelle di altri 21 sovrani avvicendatisi sul trono di Castiglia e León. Purtroppo, agli inizi del XIX secolo le truppe napoleoniche saccheggiarono la basilica, ma non preoccupatevi: c'è ancora molto da vedere.

Convento de San Marcos CONVENTO

(Plaza de San Marcos; 10-14 e 16-19 mar-sab, 10-14 dom) FREE Dovrete alloggiare nell'Hostal de San Marcos, un esclusivo *parador* (p492), per ammirare la maggior parte del maestoso monastero, ma l'antica sala capitolare e il magnifico coro possono essere visitati anche da chi non è ospite dell'albergo. Anche l'ester-



no dell'edificio in stile plateresco è magnifico, scandito da colonne affusolate e ornato di fregi e medaglioni di squisita fattura che risalgono al 1513. Con l'illuminazione notturna è particolarmente incantevole.

Casa Botines

EDIFICIO STORICO

(☎987 35 32 47; www.casabotines.es; Plaza de San Marcos 6; interi/bambini €5/gratuito; ⏲11-14 e 17-21 lun, mar e gio-sab, 17-21 mer, 11-14 dom) Il contributo di Antoni Gaudí al patrimonio architettonico di León è un edificio neogotico, la Casa Botines (1893), simile a un castello, anche se qui l'originalità dell'architetto di Barcellona sembra essere stata smorzata dalla sobrietà tipica di León. Una statua di Gaudí seduto su una panchina è collocata all'esterno dell'edificio.

Palacio de los Guzmanes

PALAZZO

(☎987 292 204; Plaza de San Marcelo 6; interi/bambini €2/1; ⏲11-17 mer-dom) Il ricorrente stile rinascimentale di León trova espressione nello splendido Palacio de los Guzmanes (1560), in cui spiccano in particolare la facciata e il cortile, quest'ultimo accessibile unicamente partecipando a una **visita guidata** gratuita.

León

Da non perdere

1 Catedral C2
2 Panteón Real A1
3 Real Basílica de San Isidoro A1

Che cosa vedere

4 Casa Botines B3
5 Claustro e Museo Catedralicio-Diocesano D2
6 Farmacia Alonso Nuñez C3
7 Iglesia de Santa María del Mercado C5
8 Antico municipio C4
9 Palacio de los Guzmanes B3
10 Plaza Mayor D3

Pernottamento

11 Hospedería Monástica Pax C5
12 Hostal San Martín B2
13 La Posada Regia B3

Pasti

14 La Trébede B2
15 Restaurante Zuloaga C2
16 Taberna La Piconera C5

Locali e vita notturna

17 Camarote Madrid B2
18 Four Lions Brewery C2

Divertimenti

19 La Lola B2

Shopping

20 El Escribano B1

Plaza Mayor PIAZZA

All'estremità nord-orientale della Città Vecchia si estende la bella Plaza Mayor, una piazza del XVII secolo che non riesce a nascondere i segni del tempo. Delimitata su tre lati dai portici e immersa in una placida quiete, si anima ogni mercoledì e sabato quando ospita un vivace **mercato ortofrutticolo**. Lungo il lato occidentale della piazza sorge l'edificio barocco dell'**antico municipio** costruito alla fine del XVII secolo.

Iglesia de Santa María del Mercado CHIESA

(Plaza de Santa María del Camino; 10-13.30 e 17-20 mar-dom metà giu-metà set, 11-12 e 19-20 lun-sab metà set-metà giu) Ai piedi della collina, la mole romanica della Iglesia de Santa María del Mercado, una struttura in pietra erosa dal tempo, domina una deliziosa piazza acciottolata in cui sembra di trovarsi in un tipico villaggio della Castiglia. Gli orari di apertura sono variabili, ma il vero motivo di richiamo è la facciata.

Tour

Visitas Guiadas León TOUR

(688 94 14 03; www.visitasguiadasoficiales.com; da gratuita a €20; 11, 12.15 e 17.15 gio-mar) Queste visite guidate di durata compresa tra una e tre ore sono di vari tipi, tra cui (a volte) una visita serale alle 20. Al termine della visita è apprezzata un'offerta in base alla soddisfazione dei partecipanti. La maggior parte dei tour ha inizio davanti all'ingresso della cattedrale.

Feste ed eventi

Semana Santa FESTA RELIGIOSA

(marzo/apr) León è la località ideale per assistere alle solenni processioni dei penitenti incappucciati che si tengono durante la Settimana Santa, con i monumenti della città che fanno da suggestivo scenario.

Fiestas de San Juan y San Pedro FESTA

(giu;) La città si lascia andare all'inizio dell'estate – dal 21 al 30 giugno – con concerti, bancarelle per le strade e grande divertimento generale.

Pernottamento

Pensión Blanca B&B PENSIÓN €

(987 25 19 91; www.pensionblanca.com; Calle de Villafranca 2; doppie/triple €45/60, singole/doppie senza bagno €30/40;) Un gradino al di sopra della media *pensión* e probabilmente una delle migliori sistemazioni economiche di León, la Pensión Blanca ha belle camere dai colori vivaci e si trova in comoda posizione all'incirca a metà strada tra la stazione degli autobus/treni e la cattedrale; quest'ultima dista solo 10 minuti di cammino, lungo la principale via dello shopping.

Hostal San Martín HOSTAL €

(987 87 51 87; www.sanmartinhostales.es; 2° piano, Plaza de Torres de Omaña 1; singole/doppie €30/43, senza bagno €20/30;) In una splendida posizione centrale all'interno di un edificio del XVIII secolo, questo albergo è una valida struttura economica vecchio stile nel

cuore della città con un buon rapporto qualità-prezzo. Le camere dipinte in colori pastello sono luminose e ariose, tutte dotate di balcone. Nei pulitissimi bagni ci sono una buona pressione dell'acqua, vasca e doccia. Troverete anche un salottino confortevole. L'amabile proprietario potrà fornire cartine e consigli utili.

★La Posada Regia HOTEL STORICO €€
(987 21 31 73; www.regialeon.com; Calle de Regidores 9-11; con prima colazione singole €54-70, doppie €59-130;) Nonostante si trovi in pieno centro, questo albergo ha un'atmosfera tipica di una *casa rural* (sistemazione di campagna). Il segreto è l'edificio del XIV secolo in cui si trova, magnificamente restaurato (con travi in legno, mattoni a vista e sobri mobili d'epoca). Le camere sono arredate in maniera diversa l'una dall'altra e dispongono di letti e bagni molto confortevoli. Dato che si trova nel Barrio Húmedo, nelle serate dei weekend può essere rumoroso.

Hospedería Monástica Pax HOSTAL €€
(987 34 44 93; www.hospederiapax.com; Plaza de Santa María del Camino; camere €51-80;) Affacciato su una delle piazze più incantevoli di León, questa eccellente struttura si trova in un antico monastero restaurato; le camere sono per lo più spaziose e arredate con stile. A meno che non abbiate il sonno particolarmente leggero, chiedetene una che si affacci sulla piazza.

★Hostal de San Marcos HOTEL STORICO €€€
(987 23 73 00; www.parador.es; Plaza de San Marcos 7; doppie con prima colazione a partire da €110;) A dispetto del nome, questa struttura ricettiva non è affatto un *hostal* bensì un sontuoso *parador* nonché uno degli alberghi più esclusivi di tutta la Spagna. Grazie a camere sfarzose e un fascino suggestivo che ricorda il lusso e i fasti di epoche passate, il parador di León è una delle strutture di punta della catena nazionale. Il servizio e l'attenzione ai dettagli sono impeccabili. Questo albergo occupa una parte dell'antico Convento de San Marcos (p489).

Pasti

La Trébede TAPAS €
(637 25 91 97; Plaza de Torres de Omaña; tapas a partire da €2,50, raciones a partire da €7; 12-16 e 20-24 lun-sab) Ideale per gustare qualche tapas (provate le crocchette) come pure per bere il primo bicchiere della serata (i vini al calice partono da €1,50), La Trébede è sempre pieno di gente. L'arredo è eclettico – corna di cervo, vecchie radio e una bilancia d'epoca – e il cartello all'esterno con l'indicazione che Santiago de Compostela si trova a 350 km potrebbe invogliare qualcuno ad abbandonare il Camino per concedersi una pausa prolungata.

Taberna La Piconera TAPAS, SPAGNOLO €€
(987 26 34 56; Plaza Santa María del Camino 2; tapas a partire da €2,50, raciones €9-17, portate principali €15-18; 13-24 mar-dom) I piatti di carne sono ottimi, accompagnati da buone insalate fresche, ma a noi piace soprattutto per la posizione, in una delle piazze più incantevoli di León. Accomodatevi a un tavolo all'aperto e godetevi il pasto sorseggiando un bicchiere di vino e ammirando la vista.

★Restaurante Cocinandos SPAGNOLO MODERNO €€€
(987 07 13 78; www.cocinandos.com; Calle de las Campanillas 1; menu a prezzo fisso €43; 13.45-15.30 e 21.30-23 mar-sab) Il Restaurante Cocinandos, l'unico che a León possa fregiarsi di una stella Michelin, apporta un tocco creativo alla cucina con un menu che cambia ogni settimana a seconda delle stagioni e della disponibilità del mercato. L'atmosfera è leggermente formale, perciò vestitevi con cura e prenotate, ma non preoccupatevi troppo perché i giovani camerieri mettono i commensali a loro agio e i piatti sono eccezionali, per quanto ispirati alla nuova e bizzarra cucina spagnola.

Locali e vita notturna

★Camarote Madrid WINE BAR
(Calle de Cervantes 8; 10-16 e 20-24.30) Con la serie di prosciutti esposti in bella fila, questo bar molto frequentato è rinomato per le tapas – il *salmorejo* (una zuppa fredda a base di pomodoro) servito in una tazzina di ceramica gode di una fama ben meritata. Tuttavia, tra il brusio della folla festante che si accalca attorno al bancone centrale, a suscitare maggiore attenzione è la ricca carta dei vini.

Four Lions Brewery BAR
(619 89 19 02; www.fourlionsbrewery.com; Calle Sierra Pambley 6; 13-17 e 20-24 lun-sab, 13-24 dom) Amiamo questo locale per le birre speciali e l'atmosfera piacevole – produce sei birre, tra cui lager, ale e una stout. La cucina invece suscita pareri decisamente contrastanti.

Divertimenti

La Lola MUSICA LIVE

(☎ 987 22 43 03; www.papaquijano.com; Calle de Ruiz de Salazar 22; ⏲ 21-5 mer-sab, musica live a partire dalle 24 mer e gio, a partire dall'1 ven e sab) Qui potrete ascoltare il leggendario Papá Quijano, un cantante melodico di rock latino che ha registrato diversi CD e gode di una discreta popolarità. Dagli anni '70 gestisce questo bar dalle luci soffuse; nella parte posteriore c'è anche una nicchia in cui è inglobata una sezione delle mura romane. Magari non piacerà a tutti, ma è un posto affascinante.

Shopping

La Vianda de León GASTRONOMIA

(☎ 987 24 03 70; www.laviandadeleon.com; Gran Vía de San Marcos 47; ⏲ 10.30-15 e 17.30-21 lun-ven, 10-15 sab) Un'ottima gastronomia gourmet nella parte più nuova della città con un assortimento di formaggi, vini, affettati e dolci locali.

El Escribano ARTE E ARTIGIANATO

(☎ 987 07 32 22; www.elescribano.com; Calle de Fernando Regueral 6; ⏲ 11.30-13.30 e 18-20 lun-ven) Alcune incantevoli acqueforti e riproduzioni di arte medievale sono fra i molti articoli in vendita in questo negozio di classe.

Informazioni

Oficina de Turismo de Castilla y León (☎ 987 23 70 82; www.turismocastillayleon.com; Plaza de la Regla 2; ⏲ 9.30-14 e 17-20 lun-sab, 9.30-17 dom apr-set, 9.30-14 e 16-19 lun-sab, 9.30-17 dom ott-marzo) Di fronte alla cattedrale. Fornisce informazioni anche sulla Castiglia e León in generale.

Oficina de Turismo de León (☎ 987 87 83 27; www.turismoleon.org; Plaza de San Marcelo 1; ⏲ 9-20) Informazioni sulla città e sulla regione circostante.

Per/da León

La stazione degli autobus e la stazione ferroviaria si trovano sulla sponda occidentale del Río Bernesga, a pochi passi dall'estremità occidentale di Avenida de Ordoño II.

AUTOBUS

Le corse partono dalla **stazione degli autobus** (☎ 987 21 10 00; Paseo del Ingeniero Sáez de Miera) con destinazione Madrid (€24, 3 h 30 min, 8 corse al giorno), Astorga (€3,95, 1 h, 17 corse al giorno), Ponferrada (€9,25, 2 h, fino a 12 corse al giorno), Burgos (a partire da €5,20, 2 h, 3 corse al giorno) e Valladolid (€11,30, 2 h, 9 corse al giorno).

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Si trovano parcheggi (da €12 a €16 per 12 h) nelle strade attorno a Plaza de Santo Domingo. In alternativa, si può parcheggiare gratuitamente nel grande posteggio all'aperto fuori della Junta de Castilla y León; si trova a ovest del centro, vicino all'Hostal San Marcos.

TRENO

La rete ferroviaria ad alta velocità AVE ora raggiunge anche León, riducendo così notevolmente i tempi di percorrenza per/da Valladolid (a partire da €16,40, da 1 h 15 min a 2 h) e Madrid (a partire da €27, da 2 h 15 min a 5 h). Fra le altre destinazioni non AVE c'è Burgos (a partire da €9,90, 2 h).

Trasporti locali

Chi si sposta in auto deve tenere presente che i parcheggi sotterranei nel centro di León sono di proprietà di privati e piuttosto costosi (€1,50 l'ora) e, stranamente, non prevedono riduzioni per il parcheggio notturno. Potrebbe essere quindi conveniente trovare un hotel con parcheggio privato.

VALE IL VIAGGIO

MONASTERIO DE SAN MIGUEL DE ESCALADA

Dalle pianure settentrionali della Castiglia si erge questo **monastero** caratterizzato da una meravigliosa semplicità (€2; ⏲ 10-14.30 e 16.30-19.30 mar-dom mag-ott, 10-14.30 ven-dom marzo e apr, chiuso il resto dell'anno). Fu costruito nel IX secolo da un gruppo di monaci fuggiti da Córdoba sui resti di un'antica chiesa visigota dedicata all'arcangelo Michele. Nonostante rimangano poche tracce della precedente struttura, la chiesa è famosa per le sue arcate a ferro di cavallo di ispirazione islamica, una rarità in una regione così settentrionale della Spagna. Alle belle colonne del porticato esterno fanno da contraltare le massicce colonne in marmo all'interno. Il portale risale all'XI secolo.

Per raggiungere il complesso prendete la N601 a sud-est di León. Dopo circa 14 km imboccate la piccola LE213 che conduce a est; la chiesa si trova 16 km dopo il bivio.

Astorga

POP. 11.264 / ALT. 870 M

Arroccata in cima a un'altura situata lungo la linea di confine tra la monotonia della Castiglia settentrionale e le montagne che si ergono a ovest verso la Galizia, Astorga è un'affascinante cittadina che offre un numero di at-

trattive del tutto insolito per un centro delle sue dimensioni. Alla splendida cattedrale si aggiungono un palazzo progettato da Gaudí, varie rovine romane e un'atmosfera visibilmente influenzata dal Camino de Santiago. Ma forse l'attrattiva migliore è il museo dedicato al cioccolato.

Che cosa vedere

Palacio Episcopal MUSEO, ARCHITETTURA
(Museo de los Caminos; Calle de Los Sitios; interi/bambini €3/gratuito; 10-14 e 16-20 mar-sab, 10-14 dom marzo-set, 11-14 e 16-18 mar-sab, 10-14 dom ott-feb) L'architetto catalano Antoni Gaudí ha lasciato ad Astorga il suo segno inconfondibile nei fiabeschi pinnacoli e nella leziosa facciata del Palacio Episcopal. Costruito nel XIX secolo, ospita oggi il **Museo de los Caminos**, un'eclettica collezione di manufatti e monete di epoca romana nel piano interrato, una galleria dedicata alla pittura contemporanea all'ultimo piano e, al pianterreno e al primo piano, una serie di sculture medievali, tombe gotiche e croci in argento. L'elemento di maggior interesse di questo edificio è costituito dalla **cappella**, con magnifici dipinti murali e vetri istoriati.

Museo del Chocolate MUSEO
(987 61 62 20; www.museochocolateastorga.com; Avenida de la Estación 16; interi/bambini €2,50/gratuito, biglietto cumulativo con il Museo Romano interi/bambini €4/gratuito; 10.30-14 e 16.30-19 mar-sab, 10.30-14 dom;) A dimostrazione che Astorga non esiste soltanto per le anime pie che percorrono i sentieri del Camino de Santiago, questo originale museo privato è molto invitante e al termine della mostra viene offerta anche una degustazione gratuita. Nel XVIII e XIX secolo il cioccolato dominava l'economia di Astorga, come si può capire da questa eclettica collezione di macchinari d'epoca, colorate locandine pubblicitarie e affascinanti litografie custodite in un'incantevole casa antica raggiungibile a piedi dal centro.

Catedral CATTEDRALE
(Plaza de la Catedral; biglietto cumulativo con il museo e il chiostro €5; 10-20.30 lun-sab, 10-11.15 e 13-20.30 dom apr-ott, 10.30-19 lun-sab e 13-19 dom nov-marzo) La straordinaria facciata meridionale in stile plateresco della cattedrale di Astorga fu realizzata in pietra arenaria color caramello e presenta numerosi particolari finemente scolpiti. La costruzione ebbe inizio nel in 1471 e proseguì per tre secoli, circostanza che determinò l'eterogenea commistione di stili visibili oggi. L'interno prevalentemente gotico è caratterizzato da alte volte e da una magnifica pala d'altare realizzata nel XVI secolo da Gaspar Becerra. L'adiacente **Museo Catedralicio** (987 61 58 20; biglietto cumulativo con la Catedral e il chiostro €5; 10-14 e 16-20 mar-sab, 10-14 dom marzo-set, 11-14 e 16-18 mar-sab, 10-14 dom ott-feb) custodisce la consueta collezione di opere d'arte sacra, documenti e manufatti di vario genere.

Museo Romano MUSEO
(987 61 68 38; Plaza de San Bartolomé 2; interi/bambini €3/gratuito, biglietto cumulativo con il Museo del Chocolate interi/bambini €4/gratuito; 10-14 e 16.30-19 mar-dom lug-set, 10.30-14 e 16-18 mar-sab, 10.30-14 dom ott-mag;) Allestito nell'*ergástula* (prigione degli schiavi) di epoca romana, il Museo Romano presenta una modesta raccolta di reperti e propone un'interessante proiezione di diapositive dedicate all'Astorga romana.

Tour

Ruta Romana A PIEDI
(987 61 69 37; rutaromana@ayuntamientodeastorga.com; €4 per persona, biglietto cumulativo con il Museo Romano €5; 11 e 17 mar-sab, 11 dom) La visita guidata (un'ora e 45 minuti) dei resti romani di Astorga (alcuni accessibili soltanto nell'ambito di una visita guidata) è un modo eccellente per comprendere veramente l'essenza del passato romano della città. Le visite guidate vengono condotte soltanto in spagnolo, ma nella maggior parte dei siti ci sono pannelli informativi in inglese.

Feste ed eventi

Festividad de Santa Marta FESTA RELIGIOSA
(fine agosto;) Il sacro e il profano sembrano mescolarsi facilmente quando l'ultima settimana di agosto Astorga celebra la sua santa patrona con fuochi d'artificio e corride.

Pernottamento

Hotel Vía de la Plata HOTEL €€
(987 61 90 00; www.hotelviadelaplata.es; Calle Padres Redentoristas 5; doppie/suite con prima colazione €80/100; @) Questo hotel con spa si trova in un ex monastero nei pressi di Plaza España. Gli ospiti dell'albergo usufruiscono di sconti sostanziosi sui trattamenti termali, tra i quali segnaliamo l'invitante *chocoterapia*. Le camere sono moderne ed eleganti, con arredi alla moda nelle sfumature del marrone e del crema, lampade tubolari, docce e ampie vasche da bagno.

El Descanso de Wendy APPARTAMENTI €€
(☎987 617 854; www.eldescansodewendy.com; Calle de Matadero Viejo 11; singole/doppie a partire da €64/90) All'estremità occidentale della Città Vecchia ma a breve distanza a piedi da tutti i luoghi di interesse turistico, El Descanso de Wendy ha un arredo eclettico che va dal semplice al ridondante. Il servizio è caloroso e cordiale e gli ospiti lo apprezzano sempre.

Hotel Astur Plaza HOTEL €€
(☎987 61 89 00; www.hotelasturplaza.es; Plaza de España 2; singole/doppie/suite a partire da €55/75/110; ❄@📶) Fatevi assegnare una delle confortevolissime camere che si affacciano sulla graziosa Plaza de España, anche se nei weekend potrebbe essere consigliabile sacrificare la vista a favore della maggiore tranquillità garantita dalle camere sul retro. Le suite sono dotate di vasche con idromassaggio; sono disponibili anche tre camere 'VIP' con letti 'super king size', ma anche le standard non sono niente male.

Pasti

★Restaurante Las Termas CASTIGLIANO €€
(☎987 60 22 12; www.restaurantelastermas.com; Calle de Santiago Postas 1; portate principali €9,50-22; ⏲13-16 mar-dom; 🚻) Questo ristorante aperto esclusivamente a pranzo è gestito da Santiago (un nome decisamente molto diffuso da queste parti), che oltre a essere un padrone di casa amabile è anche l'artefice di un menu apprezzato per la qualità del suo *cocido maragato* (€22) e della *ensalada maragata* (insalata di ceci e merluzzo). È uno di quei posti in cui ci si sente ben accolti dal momento stesso in cui si entra, e la cucina è inappuntabile.

Casa Maragata SPAGNOLO €€
(☎987 61 88 80; www.casamaragata.com; Calle de Húsar Tiburcio 2; cocido €22 per persona; ⏲13.30-16 mer-lun) È uno dei migliori (e perciò più frequentati) ristoranti che servono il *cocido maragato*. A dire il vero, non serve molto altro. Se fosse pieno, potrete andare nella sua seconda sede, dall'altra parte della città. Prepara anche una versione senza glutine.

Restaurante Serrano SPAGNOLO CONTEMPORANEO €€
(☎987 61 78 66; www.restauranteserrano.es; Calle de la Portería 2; portate principali €13-23; ⏲12.30-16 e 20-23.30 mar-dom) Il menu dell'esclusivo Restaurante Serrano rivela una spiccata predilezione per i piatti raffinati, con freschi antipasti estivi, portate principali innovative a base sia di carne sia di pesce e un gran numero di invitanti dolci al cioccolato. Serve anche il *cocido maragato* e altre specialità locali. Si consiglia di prenotare.

COCIDO MARAGATO

La principale specialità della cucina di Astorga e dei villaggi circostanti (ma potrete trovarlo anche a León) è il *cocido maragato*, uno stufato i cui ingredienti base sono indistinguibili da quelli di un normale *cocido*, amato a Madrid e nella zona centrale della Castiglia: uno stufato preparato con carne mista (alcuni dicono sette varietà di carne), patate, ceci e pasta in brodo. Quello che lo differenzia dal *cocido* preparato altrove è che nel *cocido maragato* i vari elementi vengono serviti al contrario: prima le carni, poi le verdure e infine la zuppa.

Le origini di questo piatto tradizionale sono piuttosto controverse. Alcuni ritengono che risalga a un'epoca in cui chi trasportava le merci per/da Las Médulas a dorso d'asino scegliesse di mangiare prima i cibi solidi perché più facili da consumare durante il viaggio. Un'altra tesi sostiene che, data la presenza diffusa di banditi nella zona, se un pasto fosse stato interrotto, quanto meno la dose di carne era assicurata. Più prosaicamente, si dice che i contadini locali mangiassero il loro *cocido* in questo modo perché all'aperto la carne sarebbe diventata presto fredda se si fosse seguita la successione di un normale *cocido*.

Comunque, indipendentemente dalla ragione delle differenze, le porzioni sono molto abbondanti, perciò nella maggior parte dei casi una razione è sufficiente per due persone. È considerato una pietanza da mangiare soltanto a pranzo (ed è per questo motivo che la maggior parte dei ristoranti di Astorga non si preoccupa nemmeno di aprire la sera). Due dei posti migliori dove assaggiarlo sono il Restaurante Las Termas (p495) e Casa Maragata (p495). Nei weekend è fondamentale la prenotazione.

VALE IL VIAGGIO

LAS MÉDULAS

Le antiche miniere d'oro romane di Las Médulas, situate circa 20 km a sud-ovest di Ponferrada, costituivano la più importante riserva aurifera di tutto l'impero romano. È stato stimato che nel corso dei secoli queste miniere potrebbero aver fornito circa 3 milioni di chilogrammi del prezioso metallo. Il paesaggio è sorprendentemente bello, specie al tramonto, senza dubbio uno dei più singolari e suggestivi che vi capiterà di vedere in Spagna. Il panorama migliore si ammira dal Mirador de Orellán, mentre dal villaggio di Las Médulas partono alcuni fantastici sentieri.

L'aspetto surreale di Las Médulas non è un fenomeno naturale: un esercito di schiavi fu impegnato a scavare in tutta la zona canali e gallerie sotterranee (alcune lunghe più di 40 km) attraverso le quali veniva pompata l'acqua per frantumare la roccia e separarla dall'oro.

Per raggiungere le miniere bisogna imboccare la N536 a sud-ovest di Ponferrada, poi prendere il bivio segnalato nel villaggio di Carucedo. Alla periferia di Carucedo la strada si biforca. Il tratto verso sinistra conduce al grazioso villaggio in pietra di Orellán (dopo 2,8 km), che scende verso una vallata, e prosegue fino al parcheggio del Mirador de Orellán. Dal parcheggio bisogna risalire una strada ripida per 750 m fino ad arrivare al punto panoramico, da dove si gode di una vista mozzafiato.

Tornando al bivio, la diramazione verso destra porta al villaggio di Las Médulas (dopo 3 km). Parcheggiate l'auto all'ingresso del villaggio, poi fermatevi all'**Aula Arqueológica** (☎987 42 28 48; www.ieb.org.es; interi/bambini €2/gratuito; ⏲10-13.30 e 16-20 apr-set, 10-14 dom-ven, 10-13.30 e 15.30-19 sab ott-marzo), un centro didattico con interessanti mostre sulla storia della miniera (ingresso €2); il centro fornisce informazioni anche sulla rete di sentieri che si inoltra nei fitti boschi di castagni fino alle grotte, alle cave e a bizzarre formazioni create dall'opera dei minatori. Se vi sentite in forma, da qui parte poi un sentiero di 5,1 km che sale al Mirador de Orellán (sola andata/andata e ritorno tre ore/quattro ore e 30 minuti), ma ci sono molti altri sentieri più brevi che si inoltrano nel cuore di Las Médulas. Potrete chiedere informazioni anche sulle passeggiate a cavallo nella zona.

Nei weekend Las Médulas viene invasa dai turisti, ma durante la settimana è molto più tranquilla. Nel villaggio di Las Médulas ci sono alcuni ristoranti e *casas rurales* nel caso foste tentati di fermarvi un po' più a lungo.

Shopping

Confitería Mantecadas Velasco GASTRONOMIA

(☎987 61 59 35; www.mantecadasvelasco.com; Plaza Eduardo de Castro 1; ⏲10.30-14 e 16.30-19.30) La gente del posto sostiene che la Confitería Mantecadas Velasco vende tra le migliori *mantecadas* (paste simili ai muffin) e altri dolci tipici di Astorga. Noi li abbiamo assaggiati ma non possiamo certo dare un giudizio. Va detto però che è una tappa obbligata dell'esperienza gastronomica in Castiglia e León.

Informazioni

Oficina de Turismo (☎987 61 82 22; www.turismocastillayleon.com; Glorieta Eduardo de Castro 5; ⏲10-14 e 16-20 apr-set, 10-14 e 16-18 ott-marzo) Di fronte al Palacio Episcopal.

Per/da Astorga

Un regolare servizio di autobus collega Astorga con León (€3,95, 1 h, 17 corse al giorno) e Madrid (a partire da €25, 4 h 30 min, 3 corse al giorno). La stazione ferroviaria si trova in posizione piuttosto scomoda, un paio di chilometri a nord della città.

Sahagún

POP. 2645 / ALT. 807 M

Località piuttosto anonima per quanto pittoresca, Sahagún fu sede in passato di una delle abbazie più potenti della Spagna. Oggi rimane un'importante stazione intermedia per i pellegrini diretti a Santiago.

Che cosa vedere

Santuario de La Peregrina CONVENTO

(☎987 78 10 15; nei pressi di Avenida Fernando de Castro; €3; ⏲10.30-14 e 16.30-20 mar-dom lug-metà set, 11-14 e 16-18.30 mer-dom, 16-18.30 mar metà set-giu) Questo antico convento del XIII secolo splendidamente restaurato vanta elaborati affreschi duecenteschi e stucchi mudéjar del XVII secolo; questi ultimi si possono am-

mirare nella cappella a destra della navata centrale. Qui si trovano anche opere d'arte contemporanea, mentre un'ala moderna del convento ospita alcuni splendidi modelli in scala dei principali monumenti di Sahagún.

Iglesia de San Tirso CHIESA
(Plaza de San Tirso; 10-14 e 15-17.50 mer-sab, 10-14 dom) FREE La Iglesia de San Tirso, situata all'ingresso occidentale della città, è una chiesa risalente ai primi anni del XII secolo ed è un'importante tappa lungo il Camino de Santiago. È conosciuta per la purezza delle sue linee romaniche e per la torre campanaria mudéjar caratterizzata da archi a tutto sesto.

Pernottamento

La Bastide du Chemìn HOSTAL €
(987 78 11 83; Calle del Arco 66; singole/doppie €28/40;) Inaugurato nel 2013, questo piccolo e accogliente *hostal*, di fronte all'Albergue de Peregrinos, dispone di piacevoli camere rustiche con travi a vista al soffitto.

San Facundo CASTIGLIANO €€
(987 78 02 76; Avenida de la Constitución 97-99; portate principali €14-26; 13-16 e 20-23;) Questo ristorante tradizionale, che fa parte della catena **Hostal La Codorniz** (www.hostallacodorniz.com; singole/doppie €40/50, prima colazione €4,50;), presenta un imponente soffitto scolpito in stile mudéjar ed è specializzato in succulenti piatti a base di carni arrosto.

Informazioni

Oficina de Turismo (987 78 21 17; www.sahagun.org; Calle del Arco 87; 12-14 e 18-21 lun-gio, 11-14 e 16-21 ven-dom) Situato all'interno dell'Albergue de Peregrinos.

Per/da Sahagún

Per tutto l'arco della giornata la città è servita regolarmente da treni provenienti da León (a partire da €5,75, 40 min) e Palencia (a partire da €5,75, 35 min).

L'EST

Burgos

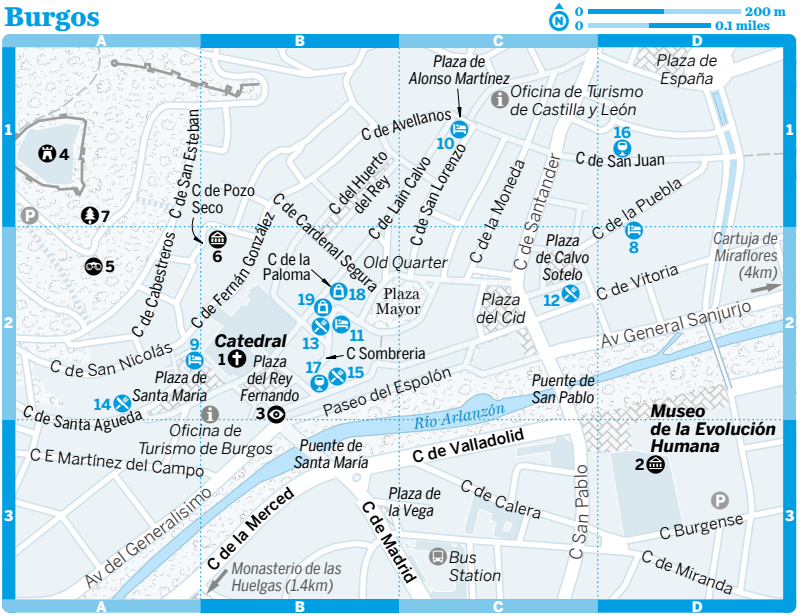
POP. 176.608 / ALT. 861 M

La straordinaria cattedrale gotica di Burgos è uno dei fiori all'occhiello dell'architettura sacra spagnola e la sua mole si erge imponente a dominare l'intera città. Burgos, in apparenza conservatrice, sembra riassumere in sé tutti gli stereotipi delle cittadine della Spagna centro-settentrionale, con una serie di austeri edifici in pietra grigia, la sostanziosa cucina della *meseta* e condizioni climatiche estreme. Nonostante ciò, è una città che merita si essere esplorata più a fondo: sotto la superficie scoprirete ristoranti di alto livello e, nelle giornate in cui splende il sole, incantevoli paesaggi urbani che si spingono molto oltre la cattedrale. Sulla città si narra anche una leggenda: sotto le maestose guglie della cattedrale si troverebbe la tomba del Cid, il figlio prediletto di Burgos.

Che cosa vedere

Catedral CATTEDRALE
(947 20 47 12; www.catedraldeburgos.es; Plaza del Rey Fernando; interi/under 14 con audiogui-

Camino Francés in Castiglia e León



Burgos

Da non perdere

1 Catedral B2
2 Museo de la Evolución Humana D3

Che cosa vedere

3 Arco de Santa María B2
4 Castillo de Burgos A1
5 Mirador A2
6 Museo del Retablo B2
7 Parque de Castillo A1

Pernottamento

8 Hotel Cuéntame La Puebla D2
9 Hotel Mesón del Cid A2
10 Hotel Norte y Londres C1
11 Rimbombín B2

Pasti

12 Casa Ojeda C2
13 Cervecería Morito B2
14 El Huerto de Roque A2
15 Mari Castaña B2

Locali e vita notturna

16 El Bosque Encantado D1
17 Vermutería Victoria B2

Shopping

18 Casa Quintanilla B2
19 Jorge Revilla B2

da €7/2, ingresso libero a partire dalle 16.30 mar; 9.30-19.30 apr-set, fino alle 18.30 ott-marzo) Inserita dall'UNESCO nella lista dei siti Patrimonio dell'Umanità, la cattedrale di Burgos è un capolavoro. I lavori di costruzione furono avviati nel 1221 sulle fondamenta di una modesta chiesa romanica preesistente e, nell'arco di appena 40 anni, venne portata a termine gran parte della struttura gotico-francese. Passando dall'ingresso di Plaza de Santa María è possibile entrare senza pagare il biglietto e visitare la **Capilla del Santísimo Cristo**, che custodisce un venerato crocifisso del XIII secolo, e la **Capilla de Santa Tecla**, con un soffitto magnifico. Il nostro consiglio, tuttavia, è di visitare la cattedrale per intero.

Le torri gemelle, aggiunte nel corso del XV secolo nella loro elaborata magnificenza gotica, raggiungono l'altezza di 84 m e sono circondate da una miriade di pinnacoli altrettanto elaborati. Il più notevole tra i portali della cattedrale di Burgos è con ogni probabi-

lità la **Puerta del Sarmental**, l'ingresso principale per i visitatori, ma merita di essere ammirata anche la **Puerta de la Coronería**, sul lato nord-occidentale, su cui spicca il Cristo circondato dagli evangelisti.

Visitando il santuario principale e le altre cappelle si rimane colpiti dalla straordinaria varietà che caratterizza l'interno, a partire dalla luminosa e ariosa **Capilla de la Presentación** fino alla **Capilla de la Concepción**, con un altare quattrocentesco ricoperto d'oro, e alla **Capilla de Santa Ana**, con un meraviglioso *retablo* (pala d'altare). La **Capilla del Condestable**, alle spalle dell'altare maggiore, è il risultato di una commistione di elementi gotici e platereschi; si distinguono tre altari sormontati da una cupola dall'insolita volta a stella. Le sculture in pietra rivolte verso l'ingresso della cappella sono capolavori del XV e XVI secolo e raffigurano la passione, la morte, la resurrezione e l'ascensione di Cristo.

L'altare maggiore è un capolavoro ricco di decorazioni e ornamenti dorati, mentre sotto la cupola centrale della volta a crociera si trova la **tomba del Cid**. Con tutte queste bellezze artistiche che catturano l'attenzione, è facile perdersi la sublime **cupola** principale che si sviluppa sopra il santuario maggiore, un capolavoro in stile plateresco con alcuni elaborati elementi gotici. Di grande valore artistico è anche la magnifica **Escalera Dorada**, una splendida opera di Diego de Siloé situata lungo il lato nord-occidentale della cattedrale.

Degno di nota è anche il silenzioso chiostro, dove si trovano alcune tombe medievali scolpite. Nei pressi del chiostro c'è la **Capilla de Corpus Cristi**, dove, sospesa alla parte superiore della parete nord-occidentale, si può osservare quella che secondo la leggenda è la bara del Cid, anche se sussistono dubbi in proposito. L'adiacente **Museo Catedralicio** vanta una ricca collezione di dipinti a olio, arazzi e calici finemente decorati, mentre il chiostro inferiore documenta la storia della cattedrale illustrandone le diverse fasi di sviluppo con l'ausilio di una riproduzione in scala che fornisce una chiara visione d'insieme.

★ **Museo de la Evolución Humana** MUSEO
(MEH; 902 02 42 46; www.museoevolucionhumana.com; Paseo Sierra de Atapuerca; interi/ridotti/bambini €6/4/gratuito, 16.30-20 mer, 19-20 mar e gio ingresso libero; 10-14.30 e 16.30-20 mar-ven, 10-20 sab e dom) Questo eccezionale museo situato al di là del fiume rispetto al centro storico racconta in modo meraviglioso la storia dell'evoluzione umana. L'esposizione al piano interrato è incentrata su Atapuerca (p501), un sito archeologico a nord di Burgos dove nel 2007 sono stati scoperti i più antichi resti fossili umani d'Europa, mentre la mostra su Charles Darwin e la straordinaria sezione dedicata all'evoluzione dell'uomo al centro del piano terra sono eccezionali. Anche se non siete particolarmente interessati all'argomento, non perdetevi questo museo.

Museo del Retablo MUSEO
(Calle de Pozo Seco; chiesa inclusa €2, 17-20 mar ingresso libero; 10-14 e 17-20 mar-dom) A ovest della cattedrale, all'interno della **Iglesia de San Esteban**, il Museo del Retablo custodisce 18 altari realizzati tra il XV e il XVIII secolo.

Cartuja de Miraflores MONASTERO
(947 25 25 86; www.cartuja.org; ingresso su offerta; 10.15-15 e 16-18 lun-sab, 11-15 e 16-18 dom) FREE Il monastero, situato in una tranquilla zona boscosa 4 km a est del centro città, ospita tre capolavori realizzati nel XV secolo da Gil de Siloé, autore di tanti elementi tra i più belli della cattedrale di Burgos. La camminata fino al monastero lungo il Río Arlanzón richiede circa un'ora. Per arrivarci, dirigetevi verso nord lungo Paseo de la Quinta (che fiancheggia il fiume), dove troverete i cartelli di segnalazione per il monastero.

Monasterio de las Huelgas MONASTERO
(947 20 16 30; www.monasteriodelashuelgas.org; Calle de Alfonso XIII; €6, 16-17.30 mer e gio ingresso libero; 10-13 e 16-17.30 mar-sab, 10.30-14 dom) Camminando per 30 minuti verso ovest dal centro città lungo la sponda meridionale del fiume si raggiunge questo monastero, un tempo fra i più importanti di tutta la Spagna. Fondato nel 1187 da Eleonora d'Aquitania, figlia di Enrico II d'Inghilterra e moglie di Alfonso VIII di Castiglia, ospita ancora oggi 35 suore cistercensi. Lo si può vedere solo partecipando alla visita guidata di un'ora, ma purtroppo l'orario viene deciso all'ultimo momento, perciò è consigliabile telefonare prima.

Arco de Santa María PORTA
(947 28 88 68; 11-13.50 e 17-21 mar-sab, 11-13.50 dom) FREE Lo splendido Arco de Santa María un tempo costituiva la porta principale della Città Vecchia e faceva parte della cinta muraria del XIV secolo. Oggi ospita mostre temporanee, ma è particolarmente affascinante soprattutto perché fa da sfondo al Puente de Santa María e al Paseo de Espolón.

SOLTANTO IN SPAGNA

Ogni anno dal 1620, il minuscolo villaggio di Castrillo de Murcia (25 km a ovest di Burgos) festeggia il Corpus Christi con la **Festa del Salto del Bambino** (El Salto del Colacho; mag/giu). I neonati del villaggio vengono adagiati in fila su una serie di materassi mentre gli uomini adulti superano con un balzo fino a sei piccoli (che a volte sono piuttosto sorpresi) per volta. Si dice che questo rituale scacci il maligno, ma perché saltare sui neonati? Neppure gli abitanti del villaggio sembrano conoscerne il motivo. In ogni caso ci hanno assicurato che nella storia di questa fiesta non si sono mai verificati incidenti ai bambini.

Castillo de Burgos CASTELLO
(947 20 38 57; interi/under 14 €3,70/2,60; 11-18.30 sab e dom;) In cima a un'altura alberata il **Parque de Castillo** è costituito dalle possenti fortificazioni del Castillo de Burgos, oggi ricostruito. Edificato nel corso del IX secolo, il castello è stato testimone di vicende molto turbolente, in quanto nel 1736 fu distrutto da un incendio e nel 1813 venne definitivamente abbattuto dalle truppe napoleoniche. C'è un piccolo museo che illustra la storia della città, nel quale è possibile vedere alcuni tratti delle fondamenta originali del castello. Immediatamente a sud del parcheggio si trova un **mirador** da cui si ammira uno splendido panorama sulla cattedrale e su tutta la città.

Tour

L'ufficio turistico municipale organizza (o vende i biglietti) visite guidate della cattedrale e di altri monumenti di rilievo. La maggior parte delle visite guidate parte alle 11 e/o alle 17 e costa da €5 a €8 per persona.

Pernottamento

Rimbombín HOSTAL €
(947 26 12 00; www.rimbombin.com; Calle Sombrería 6; doppie/triple/appartamento a partire da €60/70/110;) Inaugurato nel 2013, questo '*hostal* urbano' ha un'atmosfera contemporanea accentuata da eleganti arredi bianchi che ben si intonano con le travi in legno di pino chiaro e i mobili modulari. Tre camere sono dotate di balcone affacciato sulla via pedonale. L'albergo è situato nel cuore del compatto quartiere di Burgos, in cui abbondano i tapas bar. L'appartamento offre un ottimo rapporto qualità-prezzo in caso di soggiorni prolungati, con la stessa eleganza moderna e due stanze da letto.

Hotel Norte y Londres HOTEL STORICO €
(947 26 41 25; www.hotelnorteylondres.com; Plaza de Alonso Martínez 10; singole/doppie a partire da €38/40;) Questo bell'albergo a conduzione familiare si trova all'interno di un palazzo del XVI secolo pervaso da un sobrio fascino d'epoca. Dispone di camere spaziose con pregevoli mobili antichi e pavimenti in legno levigato. Tutte le camere sono dotate di graziosi balconi; quelle al quarto piano sono più moderne. I bagni sono incredibilmente ampi e il servizio è cordiale ed efficiente.

Hotel Cuéntame La Puebla BOUTIQUE HOTEL €€
(947 25 09 00; www.hotelescuentame.com; Calle de la Puebla 20; doppie/triple a partire da €48/65;) Questo boutique hotel aggiunge un tocco di stile al panorama ricettivo di Burgos. Le camere non sono particolarmente ampie e in molti casi sono prive di vista, ma sono illuminate da una piacevole luce soffusa, presentano uno splendido design e risultano molto confortevoli. Tra gli altri servizi offerti figurano le biciclette a disposizione e la possibilità di scegliere tra diverse tipologie di cuscini; alcuni lettori si sono però lamentati dell'eccessivo rumore proveniente dalla strada.

Hotel Mesón del Cid HOTEL STORICO €€
(947 20 87 15; www.mesondelcid.es; Plaza de Santa María 8; doppie/suite a partire da €60/115;) Situato di fronte alla cattedrale, questo hotel si trova in un edificio costruito un secolo fa. Le camere sono arredate in stile Regency e sfoggiano eleganti tessuti bordeaux e crema che ben si intonano ai mobili di legno scuro e alle piastrelle in cotto. Diverse camere offrono una vista impareggiabile sulla cattedrale (è richiesto un supplemento di €10).

Pasti

Cervecería Morito TAPAS €
(947 26 75 55; Calle de Diego Porcelos 1; tapas/raciones a partire da €4/6; 12.30-15.30 e 19-23.30) La Cervecería Morito è la regina indiscussa dei locali di Burgos specializzati in tapas e, in quanto tale, è sempre molto affollata. In questo locale spopolano l'*alpargata* (prosciutto

con pane, pomodoro e olio d'oliva) e i *revueltos Capricho de Burgos* (uova strapazzate servite con patate, sanguinaccio, peperoni rossi, piccole anguille e funghi); quest'ultimo piatto è in realtà un pasto completo.

★El Huerto de Roque CASTIGLIANO €€
(947 27 87 93; www.facebook.com/ElHuertoDeRoque/; Calle de Santa Águeda 10; portate principali €11-15, menu a prezzo fisso €16; ristorante 13-16 mar-sab, gastrobar 21-24.30 gio, 21-1.30 ven e sab;) All'ora di pranzo qui troverete una gran varietà a prezzi economici. Viene privilegiato l'utilizzo di prodotti biologici, con un menu che cambia in base alle stagioni e a seconda dei prodotti freschi disponibili al mercato locale. L'atmosfera d'insieme è rustica, caratterizzata da piastrelle originali, mobili in legno e opere d'arte d'avanguardia. Il gastropub offre una cucina analoga, ma proposta in stile tapas.

Mari Castaña SPAGNOLO MODERNO €€
(947 20 61 55; Paseo del Espolón 10; portate principali €8-18; 8.30-23) Questo locale luminoso prende alcune vecchie ricette della tradizione e le rivisita adeguandole alla cucina contemporanea con grande successo. Il *plato combinado*, il cavallo di battaglia a base di carne e tre verdure, mantiene il concetto di pasto costituito da un piatto unico, ma è ripensato con gli ingredienti freschi di mercato. Vengono serviti anche la prima colazione, piatti misti da condividere e invitanti menu a prezzo fisso, alcuni dei quali propongono piatti squisiti a base di funghi.

Casa Ojeda CASTIGLIANO €€
(947 20 90 52; www.grupojeda.com; Calle de Vitoria 5; portate principali €16-25, menu a prezzo fisso €32; 13-15.30 e 20-23 lun-sab, 13-16 dom) Inaugurata nel lontano 1912, questa istituzione gastronomica di Burgos, interamente rivestita di pannelli in legno scuro e dotata di finestre policrome, è considerata tra i migliori locali della città in cui gustare piatti come il *cordero asado* (agnello arrosto) e la *morcilla de Burgos* (sanguinaccio), ma propone variazioni sorprendenti quali medaglioni di *solomillo* (filetto) con foie gras ed essenza di lamponi. Nella sala da pranzo al piano superiore vengono serviti piatti squisiti con una professionalità ineccepibile. Si consiglia di prenotare.

Locali e vita notturna

★Vermutería Victoria BAR
(947 11 58 75; Plaza del Rey San Fernando 4; 12-16 e 19.30-23) Questo bar molto frequentato è un classico di Burgos perfetto per bere qualcosa. La tradizione tipicamente spagnola di bere un vermut prima dei pasti ha qui una peculiarità: tutte le sere alle 22 i clienti si lanciano in un canto considerato l'inno ufficioso di Burgos. Il vermut è fantastico, morbido al palato e, come amano dire gli spagnoli, versato alla perfezione.

El Bosque Encantado BAR
(947 26 12 66; www.facebook.com/cafe.pub.elbosqueencantado.burgos/; Calle de San Juan 31; 16.30-1) 'La Foresta Incantata' fa festa nel suo ambiente kitsch ed è l'ideale per bere qualcosa in prima serata. Non lontano ci sono numerosi altri bar in cui fare le ore piccole.

Shopping

Casa Quintanilla GASTRONOMIA
(947 20 25 35; www.casaquintanilla.es; Calle de la Paloma 22; 10-14 e 17-20.30 lun-sab, 10-14 dom) Questo negozio è il migliore tra i numerosi sparsi per il centro città che offrono prodotti locali ideali per un picnic o come regalo da portare a casa.

Jorge Revilla GIOIELLI
(947 274 040; www.jorgerevilla.com; Calle de la Paloma 29; 10-14 e 17-20 lun-ven, 10-14 sab) Designer di gioielli di Burgos, Jorge Revilla sta diventando un nome noto a livello internazionale per le sue raffinate creazioni in argento.

VALE IL VIAGGIO

ATAPUERCA

Il sito archeologico di **Atapuerca** (902 02 42 46; www.atapuerca.org; visite guidate in spagnolo €6; visite guidate su appuntamento), circa 15 km a ovest di Burgos, suscita da sempre un grande interesse tra gli studiosi di antropologia. Gli archeologi fecero proprio qui una scoperta di grande rilievo nel luglio del 2007 quando gli scavi riportarono alla luce la mascella e i denti di quello che si ritiene possa essere l'abitante più antico d'Europa di cui si abbia notizia: vissuto 1,2 milioni di anni fa, è anteriore di almeno 500.000 anni rispetto agli altri resti umani scoperti finora in Europa occidentale. Dichiarato Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO, il sito di Atapuerca è tuttora in fase di scavo, ma viene aperto al pubblico su prenotazione.

Informazioni

Oficina de Turismo de Burgos (947 28 88 74; www.aytoburgos.es/turismo; Plaza de Santa María; 9-20 tutti i giorni giu-set, 9.30-14 e 16-19 lun-sab, 9.30-17 dom ott-mag) Questo ufficio turistico distribuisce guide che vi aiuteranno a visitare Burgos in 24, 48 e 72 ore. Gli utili suggerimenti di itinerari si possono scaricare anche come PDF dal sito web.

Oficina de Turismo de Castilla y León (902 20 30 30; www.turismocastillayleon.com; Plaza de Alonso Martínez 7; 9.30-14 e 16-19 lun-sab, 9-17 dom) Per informazioni sulla Castiglia e León.

Per/da Burgos

AUTOBUS

La **stazione degli autobus** (947 26 55 65; Calle de Miranda 4) si trova a sud del fiume, nella parte moderna della città. Da qui partono corse regolari per Madrid (a partire da €12,25, 3 h, fino a 20 corse al giorno), Bilbao (da €6,25 a €13,30, 2 h, 8 corse al giorno) e León (a partire da €5,20, 2 h, 3 corse al giorno).

TRENO

La stazione ferroviaria è situata a nord-est del centro e richiede una camminata notevole; l'autobus n. 2 (€1,30) collega la stazione ferroviaria con Plaza de España. **Renfe** (947 20 91 31; www.renfe.com; Calle de la Moneda 21; 9.30-13.30 e 17-20 lun-ven, 9.30-13.30 sab) dispone di un comodo ufficio commerciale in centro città. Tra le destinazioni servite segnaliamo Madrid (a partire da €25,85, da 2 h 30 min a 4 h 30 min, 6 partenze al giorno), Bilbao (a partire da €13,85, 3 h, 4 partenze al giorno), León (a partire da €9,90, 2 h, 4 partenze al giorno) e Salamanca (a partire da €14,40, 2 h 30 min, 7 partenze al giorno).

Dintorni di Burgos

I dintorni di Burgos sono una delle zone migliori in cui andare alla scoperta di tranquilli villaggi castigliani. Due in particolare spiccano nel gruppo: Covarrubias e Santo Domingo de Silos, ma le solitarie strade secondarie di questa regione sono piene di tesori nascosti e di chiese nei luoghi più inaspettati.

Covarrubias

POP. 578 / ALT. 975 M

Il pittoresco borgo di Covarrubias è una delle gemme nascoste della Castiglia e León. Adagiato lungo le ombreggiate sponde del Río Arlanza, è un agglomerato di caratteristiche case a graticcio con portici che si affacciano su graziose piazzette lastricate.

Uno dei periodi migliori per trovarsi a Covarrubias è in occasione del Mercado de la Cereza, un mercato medievale e fiera delle ciliegie che si svolge il secondo weekend di luglio.

Che cosa vedere

Colegiata de San Cosme y Damián CHIESA

(€2,50; visite guidate 11, 12, 13, 16.30 e 17.30 lun e mer-sab, 13 e 16.30 dom) Questa chiesa gotica del XV secolo ha un'atmosfera suggestiva come quella di una cattedrale in miniatura. Al suo interno sono custoditi l'organo più antico della Spagna tuttora funzionante e un altare riccamente decorato. Di fronte sono collocate diverse tombe in pietra di epoca romana, nonché quella di Fernán González, fondatore della Castiglia nel X secolo. Non mancate di visitare i graziosi chiostri e la *sacristía* con i suoi vividi dipinti del XV secolo di Van Eyck e il trittico dell'*Adoración de los Magos*. Si può entrare solo partecipando a una visita guidata; verificate all'ufficio turistico se le visite guidate sono disponibili.

Feste ed eventi

Mercado de la Cereza GASTRONOMIA

(www.covarrubias.es; lug) Un periodo molto indicato per visitare Covarrubias è il secondo weekend di luglio, quando il villaggio ospita un mercato medievale e la fiera delle ciliegie.

Pernottamento

Hotel Rural Princesa Kristina HOTEL €

(947 40 65 43; www.hotelprincesakristina.com; Calle de Fernan Gonzalez 5; singole/doppie a partire da €38/50; ❄ 🛜) Nascosto lungo una tranquilla strada laterale in cui non c'è neppure tanto traffico di pedoni, ma proprio nel cuore del villaggio, il Princesa Kristina ha gradevoli camere con travi in legno e finestre incorniciate, tocchi di colore e fiori freschi. Davvero molto conveniente.

Hotel Rey Chindasvinto HOTEL €

(947 40 65 60; www.hotelreychindasvinto.com; Plaza del Rey Chindasvinto 5; singole/doppie con prima colazione €36/55; ❄ 🛜) Il miglior albergo della città, il Rey Chindasvinto ha camere belle e spaziose con travi in legno, mattoni a vista e un buon ristorante. I proprietari sono molto cortesi, ma il servizio a volte è discontinuo.

Pasti

Reastaurante Tiky CASTIGLIANO €€

(947 40 65 05; www.restaurantetiky.com; Plaza de Doña Urraca 9; portate principali €6-14, menu

EL CID: L'EROE MERCENARIO

Pochi nomi risuonano nella storia della Spagna come El Cid, soldato di ventura e avventuriero vissuto nell'XI secolo. Il racconto della sua vita è una sorta di microcosmo dell'epoca tumultuosa in cui la Spagna fu divisa in regione musulmana e regione cristiana. El Cid divenne una figura storica romantica e idealizzata, nota per la sua incrollabile lealtà e forza sovrumana, ma molto deve al film del 1961 a lui dedicato che ebbe come protagonisti Charlton Heston e Sophia Loren. La realtà storica dei fatti, tuttavia, lo presenta sotto una luce piuttosto differente.

El Cid (nome che deriva dall'arabo *sidi* e che significa 'capo' o 'signore') nacque con il nome di Rodrigo Díaz nel 1043 a Vivar, un piccolo borgo situato 10 km a nord di Burgos. Dopo la morte di Ferdinando I, fu coinvolto nel torbido mondo della successione reale, che portò alla sua messa al bando dalla Castiglia nel 1076. Con pochi scrupoli, El Cid offrì i propri servigi a diversi regnanti, senza badare troppo al fatto che fossero di fede cristiana o musulmana. Al termine di ogni battaglia, il suo potere e le sue ricchezze aumentavano.

Non è dato sapere se El Cid abbia sviluppato all'improvviso un senso di lealtà nei confronti dei re cristiani o se semplicemente ebbe sentore che il futuro della Spagna sarebbe stato cristiano. In ogni caso, quando venne a sapere che l'esercito musulmano aveva conquistato Valencia ed espulso tutti i cristiani, El Cid marciò sulla città, la riconquistò e ne divenne capo del governo nel 1094 dopo un assedio devastante. All'apice del potere e della fama, l'uomo passato alla storia con il nome di El Campeador (Il Campione) si ritirò per trascorrere il resto dei suoi giorni a Valencia, dove morì nel 1099. Le sue spoglie furono riportate a Burgos, per essere sepolte nella cattedrale (p497).

a prezzo fisso €12-21; 13-16 e 21-23.30 ven-mer) Una buona scelta in pieno centro città, il Tiky offre tutte le consuete specialità castigliane – affettati, carne arrosto e stufati –, ma anche proposte creative di menu a prezzo fisso. C'è inoltre un bar informale (*raciones* a partire da €5,25) con un dehors sulla piazza.

Restaurante de Galo CASTIGLIANO €€
(947 40 63 93; www.degalo.com; Calle Monseñor Vargas 10; portate principali €9-18, menu a prezzo fisso €19; 13.30-16 gio e dom-mar, 21-23 ven e sab) Questo ristorante raffinato nel cuore di Covarrubias è consigliato per i suoi sostanziosi piatti di cucina tradizionale cucinati nel forno a legna. È il posto giusto per assaggiare la specialità regionale, il *cordero asado* (agnello arrosto). Prepara anche un'ottima *olla podrida* (letteralmente, 'pentola marcita'), uno stufato castigliano di tradizione medievale che comprende fagioli rossi, costine e sanguinaccio (è molto più buono di come può sembrare, un fantastico comfort food invernale).

Informazioni

Oficina de Turismo (947 40 64 61; www.ecovarrubias.com; Calle de Monseñor Vargas; 10-14 e 17-20 lun-ven, 10-15 e 17-20 sab e dom apr-set, 10-14 e 16-19 lun-ven, 10-15 e 16-19 sab e dom ott-marzo) Situato sotto le arcate della maestosa porta settentrionale della città, l'ufficio turistico organizza visite guidate alle 12 quasi tutti i weekend.

Per/da Covarrubias

Due autobus fanno la spola tra Burgos e Covarrubias nei giorni feriali, mentre il sabato c'è solo una corsa (€4,10, 1 h). Si può parcheggiare gratuitamente nella zona aperta lungo i confini nord-occidentali della Città Vecchia.

Santo Domingo de Silos

POP. 297

Annidato tra le dolci colline a sud di Burgos, questo grazioso e tranquillo villaggio in pietra è salito alla ribalta per un evento del tutto singolare: a metà degli anni '90 del secolo scorso i monaci del convento locale scalarono le classifiche del Regno Unito con un'incisione di canti gregoriani. Il monastero è uno dei più famosi della Spagna centrale, soprattutto per il suo magnifico chiostro. I dintorni e il generale senso di calma fanno sì che la località meriti una visita di un paio di giorni.

Che cosa vedere

Abadía de Santo Domingo de Silos MONASTERO
(947 39 00 49; www.abadiadesilos.es; Calle de Santo Domingo 2; interi/bambini €3,50/gratuito; 10-13 e 16.30-18 mar-sab, 12-13 e 16-18 dom) Le

VALE IL VIAGGIO

MONASTERIO DE SAN PEDRO DE ARLANZA

Queste inquietanti **rovine** (BU-905; interi/bambini €2/gratuito; 11-13.55 e 16-19.50 mer-dom apr-set, 10.30-17 mer-dom ott-marzo) su un'altura sopra il Río Arlanza mostrano elementi sia gotici sia romanici, ma è l'atmosfera di abbandono a rimanere più impressa dopo la visita. Costruito come eremo nel X secolo, nei secoli successivi divenne uno dei più importanti monasteri della Castiglia. Fu abbandonato nel 1835, quando lo stato soppresse molte chiese e monasteri in tutto il paese. Si trova lungo la poco trafficata BU-905, tra Covarrubias e Hortigüela.

gemme più preziose di questo venerato monastero su due piani sono il chiostro e il museo, che custodisce alcune delle opere d'arte romanica più straordinarie e originali della Spagna. L'effetto complessivo è spettacolare, ma gli elementi di maggior interesse sono i capitelli decorati con sculture di squisita fattura con figure di leoni alternate a motivi floreali e geometrici. La visita guidata offre la possibilità di ammirare la **botica** (farmacia) del XVII secolo e un piccolo **museo** in cui sono esposti opere d'arte sacra, arazzi fiamminghi e qualche sarcofago di epoca medievale. Le visite guidate vengono effettuate soltanto in spagnolo, ma gli altri visitatori possono girare per proprio conto.

Basílica de San Sebastián CHIESA
(6-14 e 16.30-22, vespri alle 6, 7.30, 9, 13.45, 19 e 21.30) Notevole per il santuario romanico di austera bellezza sormontato da un soffitto a volta, questa basilica è un luogo suggestivo in cui è possibile ascoltare i monaci che cantano il vespro sei volte al giorno. Nel 2000 la chiesa ha acquisito l'ambito status di basilica per decreto papale.

Pernottamento e pasti

Hotel Santo Domingo de Silos HOTEL, HOSTAL €
(947 39 00 53; www.hotelsantodomingodesilos.com; Calle Santo Domingo 14; singole €38-54, doppie €45-72, appartamenti €75-125; P) All'interno di questa struttura, proprio di fronte al monastero, si trovano un semplice *hostal* e un hotel a tre stelle con camere ampie e confortevoli (alcune dotate di vasca con idromassaggio). Poco distante sono disponibili anche diversi appartamenti, una piscina, un parcheggio sotterraneo e un ristorante di livello discreto (portate principali da €7 a €17) che serve piatti sostanziosi ma mediocri.

Hotel Tres Coronas HOTEL STORICO €€
(947 39 00 47; www.hoteltrescoronasdesilos.com; Plaza Mayor 6; con prima colazione singole €58-80, doppie €75-105; P) L'albergo, all'interno di un palazzo del XVII secolo, è ricco di personalità, con camere caratterizzate da spesse pareti in pietra e da un fascino antico, con armature e mobili d'epoca negli spazi comuni. Le camere nella parte anteriore offrono la possibilità di godere di una vista incantevole sulla piazza e sono dotate di pareti in pietra grezza.

Hotel Tres Coronas CASTIGLIANO €€
(947 390 047; www.hoteltrescoronasdesilos.com; Plaza Mayor 6; portate principali €10-21; 13-16 e 20-23) Il ristorante dell'albergo, ricco di atmosfera, è specializzato in arrosti di carne cotti nel forno a legna ed è considerato il migliore del villaggio.

Informazioni

Oficina de Turismo (947 39 00 70; www.turismocastillayleon.com; Calle de Cuatro Cantones 10; 10-13.30 e 16-18 mar-dom)

Per/da Santo Domingo de Silos

Solo un autobus al giorno (lun-sab) collega Burgos a Santo Domingo de Silos (€6,75, 1 h 30 min).

Ribera del Duero

Le sponde del Río Duero sono fiancheggiate da suggestivi castelli in rovina e vecchie e graziose cittadine come El Burgo de Osma e Lerma. Il corso del fiume attraversa due spettacolari canyon, il Cañón del Río Lobos e l'Hoz del Duratón. Se a questo aggiungete la produzione vinicola di Ribera del Duero, una delle più apprezzate della Spagna, potrete facilmente dedicare qualche giorno a questa zona.

Lerma

POP. 2652 / ALT. 827 M

Tra Burgos e Madrid il paesaggio piuttosto monotono viene interrotto da Lerma che appare in alto al lato della strada per una gradita deviazione. Questo insediamento di origini piuttosto antiche conobbe un periodo di

splendore agli inizi del XVII secolo quando il granduca Don Francisco de Rojas y Sandoval, ministro alla corte di Filippo II, lanciò l'ambizioso progetto di realizzare qui un secondo Escorial. Egli non riuscì nell'intento, ma le strade lastricate e le deliziose piazze del centro storico costituiscono l'imperituro ricordo di questo imponente progetto architettonico.

Che cosa vedere

Dopo aver lasciato la strada principale che prosegue per Burgos, attraversate l'**Arco de la Cárcel** (Porta della Prigione) e imboccate la lunga Calle del General Mola che sale all'imponente **Plaza Mayor**, dominata dalla maestosa mole del **Palacio Ducal**, che oggi ospita al suo interno un *parador* dotato di incantevoli cortili e di ben 210 balconi. A destra della piazza sorge il **Convento de San Blas**, dove risiede una comunità di monache domenicane, che rientra nell'itinerario della visita guidata organizzata dall'ufficio turistico.

A breve distanza verso nord-ovest da Plaza Mayor, un grazioso passaggio e punto panoramico, il **Mirador de los Arcos**, si affaccia sul Río Arlanza. Il suo porticato è collegato al secentesco **Convento de Santa Teresa**.

Pernottamento

Posada La Hacienda de Mi Señor HOTEL STORICO €€
(947 17 70 52; www.lahaciendademisenor.com; Calle del Barco 6; singole/doppie con prima colazione €48/70; ❄ @ ᯤ) Tra gli alberghi di categoria media questo è il migliore. All'interno di un edificio storico restaurato in cima alla città, a un paio di isolati dalla piazza scendendo la collina, si trovano camere molto spaziose. Tenete presente che i colori accesi delle camere potrebbero stancare se ci si ferma a lungo; chiedete la camera n. 205 se desiderate pernottare in un ambiente dalle tonalità più tenui.

★**Parador de Lerma** HOTEL STORICO €€€
(947 17 71 10; www.parador.es; Plaza Mayor 1; camere €90-180; P ❄ @ ᯤ) Sicuramente la struttura ricettiva più elegante di Lerma, questo *parador* occupa l'antico Palacio Ducal riportato all'originario splendore, ma non troverete l'ostentazione di armature varie che caratterizza alcuni *paradores*. Anche se non alloggiate qui, non mancate di dare un'occhiata al grazioso cortile interno delimitato da un porticato. Le camere si distinguono per lusso e personalità e il servizio è impeccabile.

Pasti

Lerma si trova nel cuore della regione in cui predomina la tradizione della cucina castigliana basata sul forno a legna. Plaza Mayor è infatti circondata da ristoranti di ottimo livello che servono *cordero asado* (una porzione sufficiente per due persone proposta a €40 è molto conveniente).

Asador Casa Brigante CASTIGLIANO €€
(947 17 05 94; www.casabrigante.com; Plaza Mayor 5; portate principali €14-23, agnello arrosto €40 per 2 persone; 13.30-16) Il nostro *asador* preferito in città è il notevole Asador Casa Brigante, dove potrete gustare un agnello arrosto che non teme confronti. Se avete mangiato troppo e non ve la sentite di rimettervi in viaggio, chiedete informazioni sugli alloggi nelle vicinanze gestiti dai proprietari del ristorante.

Informazioni

Oficina de Turismo (947 17 70 02; www.citlerma.com; Calle de la Audiencia 6, Casa Consistorial; 10-14 e 16-20 tutti i giorni apr-set, 10-14 e 16-19 mar-dom ott-marzo) Offre visite guidate (1 h 15 min, €4) della città e della maggior parte dei suoi monumenti fino a tre volte al giorno da aprile a settembre.

Per/da Lerma

Lerma è servita ogni giorno da otto autobus provenienti da Burgos (€4,20, 30 min), che si riducono a quattro il sabato e la domenica. La cittadina è raggiunta anche da alcuni mezzi provenienti da Aranda de Duero o da Madrid, che però in genere fanno scendere i passeggeri ai piedi della collina costringendoli ad affrontare una lunga salita.

Peñafiel

POP. 5327

Peñafiel costituisce la porta d'accesso alla regione vinicola di Ribera del Duero e al tem-

DESTINAZIONI INSOLITE

RELLO

Circa 17 km a sud di Berlanga de Duero, Rello, un borgo di case in pietra situato sulla sommità di una collina, conserva buona parte delle sue mura difensive medievali e sembra un posto dimenticato dal tempo. La vista dalla cengia meridionale del villaggio è superba. Per chi ama la pace e la tranquillità, c'è almeno una *casa rural* dove alloggiare.

po stesso è un'ottima base da cui partire alla scoperta dei suoi vini rinomati. Dominata da un favoloso castello e museo del vino, e con una delle piazze più famose della regione, la cittadina ha un certo fascino.

Che cosa vedere

★Plaza del Coso PIAZZA

Tenete a portata di mano la macchina fotografica per immortalare una delle piazze più pittoresche della Spagna. Questa piazza quattrocentesca dal fondo sabbioso e a pianta rettangolare fu una delle prime a essere tracciata a questo scopo ed è perciò considerata la capostipite di tutte le *plazas mayores* che si possono ammirare in Spagna. In occasione di particolari celebrazioni vi si tengono ancora oggi le corride; è circondata da signorili facciate a graticcio e dominata dal profilo del castello che svetta sulla sommità della collina.

★Castillo de Peñafiel CASTELLO

(Museo Provincial del Vino; ☎983 88 11 99; Peñafiel; castello interi/bambini €3,30/gratuito, museo incluso €6,60/gratuito; ⏲10.30-14 e 16-20 mar-dom apr-set, 10.30-14 e 16-18 mar-dom ott-marzo) Situato in posizione dominante sopra Peñafiel, il castello ospita al suo interno il **Museo Provincial del Vino**, un'esposizione d'avanguardia che documenta in maniera circostanziata la storia della tradizione vinicola della regione, anche grazie a mostre interattive, diorami e postazioni con computer. Il resto del castello, uno dei più stretti di tutta la Spagna, può essere ammirato partecipando a una **visita guidata** (obbligatoria) di 40 minuti che vi consentirà di apprezzare le torrette e le mura merlate (che si estendono per oltre 200 m e superano i 20 m di larghezza). Furono costruite a partire dal X secolo e sottoposte a continue modifiche nei quattro secoli successivi.

Convento de Las Claras AZIENDA VINICOLA

(☎983 88 01 50; www.bodegasconventodelasclaras.com; Carretera Pesquera de Duero, Km 1,5; visite guidate e degustazioni €12; ⏲visite guidate ogni ora 10-13 lun-ven, 12.30 sab, 11.30 dom) Situata nei pressi di Peñafiel, offre eccellenti visite guidate delle cantine con degustazioni. L'azienda è particolarmente orgogliosa dei suoi rossi; il rosé del 2012 merita una menzione speciale.

Legaris AZIENDA VINICOLA

(☎983 87 80 88; www.legaris.es; Curiel de Duero; visite guidate e degustazioni €12-25; ⏲visite guidate 11, 13 e 16.30 lun-ven, 11.30 e 13 sab e dom) A soli cinque minuti da Peñafiel, questa azienda vinicola offre eccellenti visite guidate e un'enoteca situata in uno splendido edificio. Il suo cavallo di battaglia sono gli ottimi vini rossi, invecchiati con un notevole sistema di 20 differenti tipi di botti scelte con molta cura. Telefonate per chiedere conferma degli orari delle visite.

Matarromera AZIENDA VINICOLA

(☎983 10 71 00; www.bodegamatarromera.es; Valbuena de Duero; visite guidate e degustazioni a partire da €25; ⏲10-14 e 15-19 lun-sab) Una delle aziende vinicole più grandi di Ribera del Duero, con altre succursali nella regione. Produce eccellenti vini rossi ottenuti dalle uve Tempranillo, i vitigni che vanno per la maggiore nella regione di Ribera de Duero.

Protos AZIENDA VINICOLA

(☎983 87 80 11; www.bodegasprotos.com; Calle Bodegas Protos 24-28; visite guidate €10; ⏲visite guidate 10, 11.30, 13, 16.30 e 18 mar-ven, 10, 11, 12, 13, 16.30, 17.30 e 18.30 sab e dom) Questa modernissima azienda vinicola situata all'ombra delle mura del castello produce uno dei più noti vini di Ribera del Duero. La produzione di vini rossi è affiancata dai bianchi, che si trovano comunemente nei negozi e nei ristoranti di tutto il paese.

Pernottamento e pasti

Hotel Convento Las Claras HOTEL STORICO €€

(☎983 87 81 68; www.hotelconventolasclaras.com; Plaza de los Comuneros 1; camere €83-133; 🅿❄📶🚭) Albergo esclusivo ed elegante, in un antico convento, una sorpresa inaspettata per la piccola Peñafiel, con camere di un'eleganza pacata. Del complesso fa parte anche una spa, con bagni e trattamenti termali. C'è anche un eccellente ristorante che, ovviamente, propone una carta dei vini selezionati con estrema cura. Per chi preferisce un pasto più leggero c'è una tavola calda.

Hotel Castillo de Curiel HOTEL STORICO €€

(☎983 88 04 01; www.castillodecuriel.com; Curiel de Duero; singole/doppie/suite a partire da €81/90/132; 🅿📶) Situato appena più a nord di Peñafiel nel villaggio di Curiel de Duero, questo albergo storico rappresenta la meta ideale per i viaggiatori che amano le romantiche atmosfere medievali. Ospitato all'interno del castello più antico della regione (del IX secolo), l'hotel è stato restaurato e dispone di belle camere con pregevoli pezzi di antiquariato, tutte con splendida vista. C'è anche un rinomato ristorante.

Asados Alonso SPAGNOLO €€
(983 88 08 34; www.facebook.com/restauranteasadosalonso/; Calle de Derecha al Coso 14; portate principali €14-21; 13-16.30 dom e mar-gio, 13-16.30 e 20.30-23.30 ven e sab) Semplice *asador* da lungo tempo in attività, propone agnello di primavera arrosto cotto in un forno a legna e servito con l'insalata: una gioia per il palato.

Shopping

Vinos Ojos Negros VINI
(983 88 00 68; www.vinosojosnegros.com; Plaza de San Miguel de Reoyo 1; 9-14 e 17-20.30 lun-ven, 9-14.30 e 16-20.30 sab) Uno dei migliori negozi di vini della città; non è distante dal fiume.

Ánagora VINI
(983 88 18 57; Calle Derecha al Coso 31; 10.30-14 e 17-20 lun, mar, gio e ven, 11-14 e 17-20 sab, 11-14 dom) Eccellente enoteca nel cuore della Città Vecchia.

Informazioni

Oficina de Turismo (983 88 15 26; www.turismopenafiel.com; Plaza del Coso 31-32; 10.30-14.30 e 17-20 mar-dom apr-set, 10.30-14 e 16.30-19 mar-dom ott-marzo) Organizza visite guidate (€4) alle 13.30 dal martedì alla domenica. Dispone dell'elenco delle aziende vinicole aperte al pubblico, consultabile anche sul sito web. Inoltre noleggia biciclette (mezza giornata/giornata intera €3/5).

Oficina de Turismo (Castillo de Peñafiel; 11-14.30 e 17-20 sab e dom apr-set, 11.30-14 e 16.30-19 sab e dom ott-marzo) All'ingresso del castello.

Per/da Peñafiel

Tutti i giorni partono quattro o cinque autobus diretti a Valladolid (€5,50, 45 min), 60 km a ovest di Peñafiel.

Sepúlveda

POP. 1122 / ALT. 1313 M

Grazie alle case suggestive incastonate lungo un crinale scavato dalla gola del Río Duratón, Sepúlveda è una delle mete preferite nei weekend dai *madrileños*, in particolare per la sua squisita cucina locale, nota per gli ottimi *cordero asado* e *cochinillo*. Il giorno di mercato è il mercoledì.

Pernottamento e pasti

Le calde tonalità degli edifici di Sepúlveda situati attorno alla centrale Plaza de España fanno da indimenticabile sfondo all'arrosto della domenica. In effetti, dato che il pranzo è così abbondante, di solito non ci sono molti locali aperti la sera per cena.

Hospedería de los Templarios BOUTIQUE HOTEL €€
(921 54 00 89; www.hotelruralsepulveda.es; Plaza de España 19-20; camere €70-95;) Questo hotel restaurato con cura dispone di camere deliziose arredate con pezzi di antiquariato, ma l'atmosfera d'insieme è tutt'altro che vecchio stile, con eleganti bagni moderni, calde tonalità alle pareti e alcune opere d'arte d'avanguardia. Dai balconi si gode di una vista magnifica.

Fogón del Azogue CASTIGLIANO €€
(690 20 27 72; Calle de San Millán 6; portate principali €14-23; 13.30-16 e 21-23) Uno tra i migliori ristoranti di Sepúlveda, il Fogón del Azogue si è guadagnato la sua fama grazie a carni arrostite secondo lo stile tradizionale di Sepúlveda, ma sempre utilizzando prodotti freschi a comporre un menu che cambia con le stagioni.

Asador El Panadero CASTIGLIANO €€
(921 54 03 78; www.asadorelpanadero.es; Calle del Conde de Sepúlveda 4; portate principali €13-21, menu a prezzo fisso €30-36) Una delle scelte più sicure in città se si vuole gustare l'arrosto di agnello o di maialino da latte. Valgono sempre gli stessi avvertimenti per Sepúlveda: prenotate con un certo anticipo nei weekend, altrimenti non troverete posto.

Restaurante Figón Zute el Mayor CASTIGLIANO €€
(921 54 01 65; www.figondetinin.com; Calle de Lope Tablada 6; portate principali €11-25; 13.30-16.30) Un locale caldamente consigliato, il Restaurante Figón Zute el Mayor è sempre affollatissimo durante i weekend invernali, perciò prenotate con un certo anticipo. In attività dal 1850, è davvero ottimo.

Informazioni

Centro de Interpretación (921 54 05 86; www.miespacionatural.es; Calle del Conde de Sepúlveda 34; 10-18;) Questo centro eccellente propone una mostra didattica permanente su ogni aspetto del vicino Parque Natural del Hoz del Duratón, comprese flora e fauna. Occupa una parte della Iglesia de Santiago.

Per/da Sepúlveda

Almeno due autobus collegano tutti i giorni Sepúlveda a Madrid (€8,75, 2 h).

VALE IL VIAGGIO

UXAMA

Appena fuori da El Burgo de Osma si trovano le rovine di **Uxama** (⏲24 h) FREE, con stratificazioni distribuite sulle colline. In origine insediamento celtiberico, divenne un'importante città dopo la conquista da parte dei romani nel 99 a.C. finché, nell'VIII secolo, cadde nelle mani dei musulmani. Vedendo i resti di un'antica casa e altri frammenti, vi sorprenderete a pensare cos'altro possa esserci sotto terra in attesa di essere riportato alla luce. Inoltrandovi ulteriormente nel sito, dall'Atalaya (torre di vedetta) del IX secolo potrete ammirare un favoloso panorama sulla campagna circostante, specialmente a nord-est verso El Burgo de Osma e il Castillo de Osma.

Il sito è attraversato da una buona strada sterrata, segnalata 3 km a ovest di El Burgo de Osma lungo la N122.

Parque Natural del Cañón del Río Lobos

Situato circa 15 km a nord di El Burgo de Osma, questo parco naturale è un paradiso fatto di impervi paesaggi rocciosi solcati da un magnifico canyon scavato dal fiume, che costituisce l'habitat naturale di una numerosa popolazione di avvoltoi e altri rapaci.

Che cosa vedere

Ermita de San Bartolomé CHIESA

Questo bell'eremo costruito agli inizi del XIII secolo si trova in una suggestiva posizione solitaria e presenta una mescolanza di elementi che rimandano al tardo stile romanico e al primo stile gotico, per quanto solo in parte visibili dall'esterno. L'interno è aperto raramente, ma sono la chiesa e il suo contesto che vale la pena di ammirare e giustificano la deviazione, circa 4 km dalla strada. Per raggiungere l'eremo imboccate il bivio segnalato alla base della strada a tornanti, raggiungete il parcheggio e percorrete a piedi l'ultimo chilometro.

Pernottamento

Camping Cañón del Río Lobos CAMPEGGIO €

(✆975 36 35 65; www.campingriolobos.es; piazzole €5,50/13,50 per persona/tenda e automobile; ⏲Pasqua-metà set; 📶🏊) Questo campeggio molto apprezzato si trova a nord di Ucero. Percorrendo in direzione nord la strada a tornanti che sale lungo il canyon, alle vostre spalle si apriranno splendidi panorami. Il campeggio si trova in una gradevole posizione lungo il fiume e offre molta ombra e un buon ristorante.

Posada Los Templarios GUESTHOUSE €€

(✆649 65 63 13; www.posadalostemplarios.com; Plaza de la Iglesia; singole €48-55, doppie €62-80, suite €92-102; ❄📶) A Ucero, arrivando al Parque Natural del Cañón del Río Lobos da El Burgo de Osma a sud, troverete questa bella locanda che occupa un edificio del XVII secolo e dispone di piacevoli camere con pareti in pietra a vista e di un buon ristorante.

Per/dal Parque Natural del Cañón del Río Lobos

Il parco non è servito da mezzi di trasporto pubblico, perciò ci potrete arrivare soltanto in automobile percorrendo la SO920, che collega El Burgo de Osma a San Leonardo de Yagüe.

El Burgo de Osma

POP. 5005 / ALT. 943 M

El Burgo de Osma è una delle cittadine di medie dimensioni più sottovalutate della Castiglia e León. Abbastanza importante in passato da ospitare un'università, la cittadina è ancora cinta parzialmente da mura, offre alcuni eleganti scorci urbani ed è dominata da una suggestiva cattedrale. Si trova inoltre nel cuore di una zona rurale piena di fascino.

Che cosa vedere

Catedral CATTEDRALE

(✆975 34 03 19; Plaza de San Pedro de Osma; interi/bambini €2,50/gratuito; ⏲10.30-13 e 16-19.30 lug-set, 10.30-13 e 16-18 mar-ven, 10.30-13.30 e 16-19 sab ott-giu) La costruzione della cattedrale ebbe inizio nel XII secolo, ma la sua architettura subì una certa evoluzione come combinazione di stile gotico e successivo stile barocco, evidente in particolare nella possente torre. Il santuario è un vero e proprio scrigno di tesori d'arte sacra, tra i quali meritano di essere citati la **pala d'altare** del Cinquecento e il cosiddetto **Beato de Osma**, un prezioso codice manoscritto dell'XI secolo custodito nella **Capilla Mayor**.

Da non perdere sono anche la **Capilla de Palafox**, una struttura a pianta circola-

re inondata di luce in stile neoclassico, piuttosto rara in questa regione, e il bel **chiostro** che conserva ancora elementi romanici originali.

Pernottamento e pasti

★Hotel II Virrey HOTEL €
(975 34 13 11; www.virreypalafox.com; Calle Mayor 2; camere €50-60, suite €95-105; ❄ 🛜) Dopo aver di recente rinnovato completamente l'arredo, questo albergo presenta una singolare commistione di antico fascino spagnolo e modernità, per quanto le zone comuni continuino a essere dominate da mobili pieni di dorature, cherubini in porcellana, lampadari a goccia e un'imponente scalinata. Le tariffe lievitano sensibilmente nei weekend di febbraio e marzo, quando nella cittadina si riversano folle di persone desiderose di assistere alla rituale *matanza* (macellazione) dei maiali, alla quale fanno seguito pantagruelici banchetti all-you-can-eat.

Mesón Marcelino SPAGNOLO €€
(975 34 12 49; Calle Mayor 71; portate principali €12-32; 13-16.30 e 20.30-23.30) Ristorante affidabile lungo la via principale, il Mesón Marcelino soddisfa la passione di questa cittadina, che ama molto la carne. I pezzi forti sono il *cordero* o il *cochinillo asado* (agnello arrosto o maialino da latte), ma anche le bistecche e la selvaggina sono tipiche di El Burgo de Osma. Non serve dire che le insalate sono un contorno essenziale. Subito accanto c'è un buon tapas bar.

Informazioni

Oficina de Turismo (975 36 01 16; www.sorianitelaimaginas.com; Plaza Mayor 9; 10-14 e 16-19 mer-dom) Per orientarvi in città procuratevi una copia dell'eccellente opuscolo *Tierra del Burgo*.

Per/da El Burgo de Osma

Un servizio di autobus collega El Burgo e Soria (€4,20, 50 min, 2 corse al giorno

DESTINAZIONI INSOLITE

CHE COSA VEDERE NEI DINTORNI DI EL BURGO DE OSMA

Circa 8 km a sud-est di Berlanga de Duero si trova la **Ermita de San Baudelio** (€1; 10-14 e 16-20 mer-sab, 10-14 dom), il cui semplice aspetto esteriore nasconde in realtà un notevole interno dell'XI secolo in stile mozarabico. Una grande colonna al centro dell'unica navata si apre alla sommità come un albero di palma a creare delicate arcate a ferro di cavallo. È una delle scoperte più sorprendenti nella campagna della Castiglia.

Con radici celtiberiche, il **Yacimiento Arqueologico de Tiermes** (639 18 59 05; www.museodetiermes.es; ingresso libero, visite guidate interi/bambini €5/gratuito; 10-14 e 16-20 mar-sab, 10-14 dom apr-set, 10-14 e 16-18 mar-sab, 10-14 dom ott-marzo) risale al I secolo d.C. ed è uno dei siti romani più importanti della Castiglia e León. La graziosa Iglesia de Nuestra Señora de Tiermes del XII secolo, in stile romanico, che sorveglia il sito, ne testimonia l'uso nel corso dei millenni. Sono ancora visibili tracce della città romana, compreso ciò che è rimasto delle case, dei pavimenti a mosaico, del foro e dell'acquedotto: tutto ciò contribuisce a rendere assai interessante l'escursione. Si trova 7 km a sud-est di Montejo de Tiermes.

La cittadina di Berlanga de Duero è dominata dalle rovine dello straordinario castello, il **Castillo de Berlanga de Duero** (Berlanga de Duero; 10-14 e 16-20), reso più grande dai bastioni che corrono ininterrottamente alla base della collina. L'ala più antica del castello risale al XV secolo, ma gran parte dell'esterno fu eretta nel secolo successivo. Ai piedi del castello, accanto alla porta, l'**ufficio turistico** (975 34 34 33; www.berlangadeduero.es; Plaza de Nuestra Señora del Mercado 5, Berlanga de Duero; 10-14 e 16-20 sab e dom) organizza visite guidate gratuite nei weekend. Se desiderate visitare il castello e trovate l'ingresso chiuso, chiedete le chiavi in municipio, in Plaza Mayor.

Quando nel 1059 Ferdinando conquistò il Castillo de Gormaz (p466) strappandolo ai musulmani, una delle prime decisioni che prese l'anno successivo fu di far costruire la **Ermita de San Miguel de Gormaz** (975 34 09 02; Gormaz; €1,50; 11-14 e 17-20 sab, 11-14 dom giu-metà lug, orario variabile metà lug-mag), un piccolo eremo sul pendio sotto il castello. Mentre all'esterno non c'è molto da vedere, gli affreschi all'interno del santuario sono sbalorditivi, uno dei segreti meglio serbati della regione. La chiesa si trova appena oltre il villaggio di Gormaz, lungo la strada che conduce al castello.

VALE IL VIAGGIO

CARACENA

Le tranquille strade secondarie a sud di El Burgo de Osma sono da sempre conosciute per i bei castelli (a Gormaz e Berlanga de Duero) e i villaggi remoti e serenamente suggestivi (come per esempio Rello). Un piccolo borgo che soddisfa entrambe queste caratteristiche è Caracena, circa 24 km a sud di El Burgo de Osma lungo la SO-4123. Questo minuscolo centro (con ben 16 abitanti) è costituito da un gruppo di graziose case in pietra e terracotta abbarbicate alle pendici di una lunga valle fluviale. Nel villaggio sorgono due chiese romaniche del XII secolo (la **Iglesia de San Pedro** è la più imponente delle due), oltre alla **Ermita de La Virgen del Monte**, un semplice eremo barocco situato circa 1 km a nord del borgo, dove si svolge una piccola processione la terza domenica di giugno. Su un'altura a qualche centinaio di metri sopra il villaggio, il **Castillo de Caracena** sembra fondersi con le rupi circostanti ed è spettacolare soprattutto nel tardo pomeriggio – dovrete camminare per un bel tratto in ciascuna direzione per godere della vista migliore. Il castello fu costruito nel XII secolo, ma assunse la forma attuale con le modifiche effettuate nel corso del XV secolo.

Per raggiungere Caracena dirigetevi a sud di El Burgo de Osma fino a La Rasa (5 km), quindi seguite le indicazioni per i 19 km finali.

lun-sab, 1 corsa dom) e Valladolid (€11,25, 2 h, 3 corse al giorno).

Parque Natural del Hoz del Duratón

Un tratto notevole di territorio a nord-ovest di Sepúlveda è stato designato parco naturale, al centro del quale si trova l'**Hoz del Duratón** (Gola del Duratón). Il Parque Natural del Hoz del Duratón costituisce un'apprezzata escursione da effettuare nei weekend: si può risalire in kayak fino a **Burgomillodo** e lanciarsi per le acque del canyon. Per questa avventura contattate **Situral** (☎656 904 303; www.situral.com; Sebúlcor).

Un sentiero sterrato di 5 km a ovest del borgo di Villaseca raggiunge la **Ermita de San Frutos**. Oggi in rovina, questo eremo venne fondato nel VII secolo da san Frutos e dai suoi fratelli, san Valentín e santa Engracia, sepolti in una minuscola cappella nelle vicinanze. Il posto è avvolto da un'atmosfera magica, in alto sopra una delle molte anse sinuose della gola, con stormi di poiane e aquile che si librano in volo.

A Sepúlveda c'è un eccellente Centro de Interpretación (p507) con una mostra didattica permanente dedicata al parco, alla flora e alla fauna.

Per/dal Parque Natural del Hoz del Duratón

Non ci sono mezzi di trasporto pubblico per/dal parco, perciò per esplorarlo avrete bisogno di un'automobile.

Soria

POP. 39.171 / ALT. 1055 M

La cittadina di Soria è uno dei più piccoli capoluoghi di provincia della Spagna. Adagiato lungo il Río Duero nel cuore della boscosa campagna castigliana, è un luogo ideale per sfuggire alla 'Spagna turistica' e per farsi conquistare dal fascino del suo compatto centro storico e dalla bellezza dei monumenti sparsi nell'abitato e lungo il fiume. Dedicate alla visita almeno una giornata intera per vedere tutto ciò che d'interessante ha da offrire la cittadina.

Che cosa vedere

★Ermita de San Saturio EDIFICIO STORICO

(☎975 18 07 03; Paseo de San Saturio; ⏲10.30-14 e 16.30-20.30 mar-sab, 10.30-14 dom lug e agosto, 10.30-14 e 16.30-19.30 mar-sab, 10.30-14 dom apr-giu, set e ott, 10.30-14 e 16.30-18.30 mar-sab, 10.30-14 dom nov-marzo) FREE Un'incantevole passeggiata di 2,3 km lungo il fiume in direzione sud dal Monasterio de San Juan de Duero vi condurrà alla chiesa duecentesca dei Cavalieri Templari, al **Monasterio de San Polo** (chiuso al pubblico) e infine alla Ermita de San Saturio, un'affascinante chiesa barocca. Questo eremo è uno dei luoghi più belli della Castiglia e León, un edificio a pianta ottagonale abbarbicato in alto sul fiume e sopra la grotta dove il santo patrono di Soria trascorse gran parte della propria vita.

★Monasterio de San Juan de Duero ROVINE

(☎975 23 02 18; Camino Monte de las Ánimas; €1, sab e dom ingresso libero; ⏲10-14 e 16-20 mar-sab,

10-14 dom giu-set, 10-14 e 16-19 mar-sab, 10-14 febgiu e ott, 10-14 e 16-18 mar-sab, 10-14 dom nov-gen) L'attrattiva maggiore di Soria è questo meraviglioso e suggestivo chiostro in parte in rovina, con una serie di archi elegantemente intrecciati dove si fondono con sapiente armonia elementi mudéjar e romanici. Tutti i capitelli sono diversi tra loro e le sculture all'interno della chiesa meritano particolare attenzione per la loro iconografia. Il monastero sorge sulle sponde del fiume, alla base della collina.

Iglesia de Santo Domingo CHIESA
(☎975 21 12 39; Calle de Santo Tomé Hospicio; ⏲7-21) FREE La chiesa più bella di Soria è la Iglesia de Santo Domingo, in stile romanico. Il piccolo portale meravigliosamente scolpito possiede un fascino speciale, soprattutto al tramonto quando la pietra dalle sfumature rosse sembra illuminarsi.

Palacio de Los Condes Gomara EDIFICIO STORICO
(Calle de Aguirre) Un isolato a nord di Plaza Mayor si staglia solenne la mole in arenaria del cinquecentesco Palacio de los Condes Gomara, che purtroppo si può ammirare solamente dall'esterno.

Museo Numantino MUSEO
(Paseo del Espolón 8; €1, sab e dom ingresso libero; ⏲10-14 e 17-20 mar-sab, 10-14 dom lug-set, 10-14 e 16-19 mar-sab, 10-14 dom ott-giu) Se siete appassionati di archeologia e ve la cavate con lo spagnolo, apprezzerete senz'altro questo museo che espone una splendida collezione di reperti provenienti da antichi siti archeologici della provincia di Soria, soprattutto dalle rovine romane di Numancia. Si tratta di una raccolta molto ampia e allestita con cura, che spazia da ossa di mammut a ceramiche e gioielli, accompagnati da didascalie che illustrano nel dettaglio le vicende storiche degli antichi insediamenti celtiberici e romani.

Feste ed eventi

Fiestas de San Juan y de la Madre de Dios FESTA
(www.sanjuaneando.com; ⏲giu) Sin dal XIII secolo i 12 *barrios* (quartieri) di Soria celebrano con grande fervore questa festa che si tiene ogni anno nella seconda metà di giugno e a volte prosegue anche in luglio. I festeggiamenti principali hanno luogo il giovedì (Jueves) La Saca, quando ogni quartiere presenta il toro che il giorno successivo combatterà nell'arena.

Pernottamento

Hostería Solar de Tejada BOUTIQUE HOTEL €
(☎975 23 00 54; www.hosteriasolardetejada.es; Calle de Claustrilla 1; singole/doppie €50/55; ❄📶) Questo affascinante boutique hotel situato nella zona perdonale del centro storico dispone di camere piccole ma caratterizzate ciascuna da un design differente e dotate di arredi accoglienti e luminosi. Molte hanno un balcone che si affaccia sull'animata via pedonale.

LA SORIA ROMANA

Le rovine di epoca prevalentemente romana di **Numancia** (☎975 25 22 48; www.numanciasoria.es; interi/ridotti/under 13 €5/3/gratuito; ⏲10-14 e 16-20 mar-sab, 10-14 dom giu-set, orario variabile ott-mag), appena fuori dal villaggio di Garray (8 km a nord di Soria), sono tutto quel che rimane della città che si oppose con maggior vigore al dominio romano. Capitolò soltanto nel 134 a.C. quando Scipione, dopo aver distrutto Cartagine, ne ridusse alla fame la popolazione. Sotto il dominio romano Numancia divenne un'importante stazione di posta sulla strada che da Caesaraugustus (Saragozza) raggiungeva Astúrica Augusta (Astorga).

Il centro didattico **Villa Romana La Dehesa** (Magna Mater; ☎626 99 25 49; www.villaromanaladehesa.es; Las Cuevas de Soria; €2, audioguida €2; ⏲11-20 mar-sab, 11-14.30 dom lug-set, orario variabile ott-giu) si trova in cima al sito in cui sorgeva un'antica villa romana dove sono stati rinvenuti stupendi pavimenti a mosaico. La visita ha inizio con la proiezione di un filmato introduttivo (in spagnolo) sulla storia della villa, seguito da un piccolo museo che custodisce manufatti scoperti sul posto, prima di concludersi con una passeggiata lungo passerelle sopraelevate da cui si possono ammirare i mosaici rimasti; attualmente il mosaico più spettacolare è custodito nel Museo Arqueológico di Madrid. La casa, che fu riportata alla luce negli anni '30, un tempo si estendeva su un'area di 4000 mq.

★Parador de Soria HOTEL €€
(☎975 24 08 00; www.parador.es; Calle de Fortún López, Parque del Castillo; camere €65-155; ❄ @ 🛜) Questo moderno *parador* sorge in posizione fantastica in alto sulla cittadina. Le camere non sono nulla di speciale, ma sono molto confortevoli, il servizio è ottimo e la vista splendida. Anche il ristorante è un motivo in più per scegliere questa sistemazione.

★Apolonia BOUTIQUE HOTEL €€
(☎975 23 90 56; www.hotelapoloniasoria.com; Puertas de Pro 5; singole/doppie a partire da €60/66; ❄ @ 🛜) Questo elegante hotel ha un'atmosfera contemporanea grazie all'abbinamento di colori degli arredi (grigio scuro, marrone, crema), alla profusione di vetri e alla presenza di opere astratte; in quattro camere la grande doccia è separata dalla stanza principale da un interessante gioco di luci a effetto, le cui trasparenze forse si adattano meglio alle coppie di innamorati. Il personale è giovane e potrà aiutarvi a organizzare diverse escursioni nella zona, come per esempio andare per tartufi.

Pasti

Crepería Lilot Du Ble Noir FRANCESE €
(☎651 49 53 17; www.creperialilot.com; Calle Fueros de Soria 12; crêpes €6,60-12; ⏲13-16.30 e 21-24) Questa piccola e gradevole crêperie francese è un'apprezzata variante alla scena culinaria di Soria. Tra le versioni salate c'è quella alla carne macinata con camembert e funghi, oppure al maiale con noodles di riso, salsa teriyaki e chutney di mango-pere. Propone anche crêpes dolci e insalate, e c'è un menu in inglese. Non c'è da sorprendersi se i commenti sono molto positivi, sia dei viaggiatori sia della gente del posto.

★Baluarte CASTIGLIANO €€
(☎975 21 36 58; www.baluarte.info; Calle de los Caballeros 14; portate principali €12-25, menú de degustación €48; ⏲13.30-16 e 20.45-22.45 mar-sab, 13.30-16 dom) Oscar Garcia è uno degli chef più interessanti della Spagna e questo locale aperto a Soria mostra alla perfezione il suo talento. I piatti si basano sui classici ingredienti castigliani, ma utilizzati secondo i moderni principi della cucina molecolare per realizzare portate insolite e gustose senza essere troppo pretenziose. Meritano in particolare i menu stagionali a prezzo fisso. La prenotazione è indispensabile.

Fogón del Salvador CASTIGLIANO €€
(☎975 23 01 94; www.fogonsalvador.com; Plaza de El Salvador 1; portate principali €13-22; ⏲13.30-16 e 21-24; ✎) Pilastro del panorama culinario di Soria con un bar molto frequentato nella parte anteriore, il Fogón del Salvador propone una carta dei vini lunga un braccio (letteralmente) e un favoloso forno a legna dal quale escono succulente specialità a base di carne come il *cabrito al ajillo* (capretto all'aglio), oltre a vari tipi di bistecche molto saporite.

Informazioni

Oficina de Turismo (☎975 22 27 64; www.soria.es; Plaza Mariana Granados; ⏲10-14 e 16-19 mar-sab, 10-14 dom) Nei weekend organizza visite guidate (€5, 2 h) del centro storico o dei siti lungo il Río Duero, con maggior frequenza in estate. Prenotate.

Oficina de Turismo (☎975 21 20 52; www.turismocastillayleon.com; Calle de Medinaceli 2; ⏲9.30-14 e 16-19 lun-sab, 9.30-17 dom) Informazioni sulla cittadina e sulla regione della Castiglia e León.

Per/da Soria

AUTOBUS

Dalla **stazione degli autobus** (☎975 22 51 60; Avenida de Valladolid), raggiungibile dal centro di Soria con una passeggiata di 15 minuti in direzione ovest, partono corse regolari per Burgos (€12,50, 2 h 30 min), Madrid (€16,80, 2 h 30 min) e Valladolid (€15,80, 3 h), e altre città della provincia.

TRENO

La **stazione ferroviaria** (☎912 320 320; www.renfe.com; Carretera de Madrid) si trova 2,5 km a sud-ovest del centro. Ci sono collegamenti ferroviari tra Soria e Madrid (€22,15, 3 h, 3 partenze al giorno), ma sono poche le altre destinazioni servite direttamente.

Trasporti locali

Dev'essere proprio il parcheggio più economico di tutte le città della Spagna, infatti l'**Aparcamiento Plaza del Olivo** (Plaza del Olivo; 24 h €2,95; ⏲24 h) è un parcheggio sotterraneo nel centro di Soria che fa pagare solo €2,95 per 24 ore!

Dintorni di Soria

Calatañazor

POP. 56 / ALT. 1071 M

Calatañazor, considerato uno dei borghi sulla cima di una collina più romantici della Castiglia e León, costituisce un'incantevole deviazione. Non è visibile dalla statale (che dista appena 1 km) ed è pervaso da un'atmosfera medievale. Dopo aver attraversato la porta del paese, salite lungo i sinuosi vicoli la-

stricati vagando per le strette stradine fiancheggiate da case in adobe dalle calde sfumature color ocra, con tetti di tegole rosse e comignoli di forma conica. In questo villaggio sono state girate alcune scene del film *Il dottor Zivago*.

Che cosa vedere

Castillo de Calatañazor ROVINE
(24 h) In alto sopra il villaggio svetta l'antica fortezza araba che diede il nome a Calatañazor (che deriva infatti dal termine arabo *Qala'at an-Nassur*, letteralmente 'Cittadella dell'Avvoltoio'). Sebbene oggi sia in rovina, offre una vista eccezionale dalle mura e dalle torri di vedetta, sia in basso sui tetti del villaggio sia in direzione nord, al di là della vasta distesa conosciuta con il nome di Valle de la Sangre (Valle del Sangue).

Pernottamento e pasti

El Mirador de Almanzor GUESTHOUSE €
(975 18 36 42; www.elmiradordealmanzor.com; Calle Puerta Vieja 4; camere €55-65; Wi-Fi) Struttura ricettiva situata all'estremità superiore del villaggio, in un edificio a graticcio del XV secolo al di sotto del castello, El Mirador de Almanzor costituisce un'ottima scelta per alloggiare a Calatañazor. Le camere hanno pareti in pietra a vista, arredi in ferro battuto e un'illuminazione soffusa.

★Casa del Cura de Calatañazor GUESTHOUSE €€
(975 18 36 42; www.posadarealcasadelcura.com; Calle Real 25; camere €65-75; Wi-Fi) Le camere più eleganti di Calatañazor si trovano qui, circa a metà collina sulla strada acciottolata principale che attraversa il villaggio. Sono caratterizzate da pavimenti in legno levigato, poltrone con rivestimento zebrato e travi in legno a vista. Anche il ristorante (portate principali a partire da €13, *menú de degustación* €27) è il migliore del villaggio. Godetevi la vista dall'alto sulla gola.

Per/da Calatañazor

Non ci sono mezzi pubblici che assicurino un trasporto regolare a Calatañazor. Chi viaggia in automobile può raggiungere il villaggio percorrendo per circa 1 km la N122 in direzione nord; il bivio ben segnalato si trova circa 29 km a ovest di Soria e circa 27 km a nord-est di El Burgo de Osma.

Sierra de Urbión e Laguna Negra

La Sierra de Urbión, a nord-ovest di Soria, abbraccia la bella Laguna Negra, un piccolo lago di origine glaciale simile a uno specchio nero che si estende alla base di alte pareti rocciose e di rilievi parzialmente ricoperti di boschi.

Situato 18 km a nord del villaggio di **Vinuesa**, il lago può essere raggiunto percorrendo una strada panoramica tortuosa e a tratti accidentata. La strada termina all'altezza di un parcheggio, dove si trova un piccolo **ufficio informazioni** (10-14 e 16-18.30 giu-ott). Da qui per raggiungere il lago si deve proseguire in salita per altri 2 km, a piedi o con l'autobus navetta (andata e ritorno €1,50, partenza ogni 30 minuti dalle 10 alle 14 e dalle 16 alle 18.30 da giugno a ottobre), che vi lascerà a circa 300 m dalla vostra destinazione.

Un ripido sentiero dal lago si inerpica fino alla **Laguna de Urbión** nella regione della Rioja oppure alla vetta del **Pico de Urbión**, sopra il villaggio di Duruelo de la Sierra, per poi proseguire fino a una serie di altri minuscoli laghi anch'essi di origine glaciale.

Per/dalla Sierra de Urbión e Laguna Negra

Questa zona non è servita da mezzi di trasporto pubblico; per arrivarci dovrete disporre di un'automobile.

DESTINAZIONI INSOLITE

CHAORNA

In un angolo all'estremo est della Castiglia e León, quasi interamente circondata da Castiglia-La Mancia, la piccola Chaorna è uno dei segreti meglio custoditi della regione. Situato all'interno delle fenditure e delle curve di uno stretto canyon, il villaggio è diverso da tutti gli altri della Castiglia e León. I suoi edifici in pietra per lo più ben conservati sono dominati dalla **Iglesia de San Miguel** e da una **torre** che risale all'epoca islamica. Per una vista davvero spettacolare, raggiungete a piedi il termine del canyon fino a un punto di osservazione che domina il villaggio.

Chaorna è situata 9 km a sud nei pressi della A2; il bivio si trova 15 km a nord-est di Medinaceli.

Yanguas

POP. 104

Il minuscolo villaggio di Yanguas, vicino al punto in cui la Castiglia e León sale nel-

la regione della Rioja, è uno dei più incantevoli delle Tierras Altas di Soria. Yanguas è circondato da canyon e colline su tutti i lati ed è caratterizzato da un'architettura estremamente affascinante, fatta di case in pietra e vicoli lastricati ai quali si accede passando sotto un arco in pietra di epoca medievale.

Pernottamento

Los Cerezos de Yanguas GUESTHOUSE €
(975 39 15 36; www.loscerezosdeyanguas.com; Paseo San Sebastián 6; singole/doppie €48/58, appartamenti con 2 camere €130; P ❄) Vicino all'entrata della cittadina questa *casa rural* a conduzione familiare occupa un edificio in pietra tipico di Yanguas. Le camere hanno uno stile un po' antiquato, con testiere dei letti in legno e pavimenti rivestiti di piastrelle o in parquet, ma sono abbastanza confortevoli. La cucina casalinga è un ottimo motivo per scegliere di alloggiare qui.

El Rimero de la Quintina GUESTHOUSE €
(625 48 58 74; www.elrimerodelaquintina.net; Calle de la Iglesia 4; doppie/triple €55/75; ❄) Alla sommità del villaggio nei pressi di Plaza de la Constitución, questa bella *casa rural* dispone di camere molto gradevoli con travi in legno, pavimenti rivestiti di piastrelle e colori pastello, per non parlare del delizioso giardino sul retro.

Per/da Yanguas

Non ci sono mezzi pubblici che garantiscano un servizio regolare per raggiungere Yanguas, che si trova lungo la SO615, 47 km a nord-ovest di Soria.

A sud di Soria

Medinaceli

POP. 741 / ALT. 1210 M

Uno dei *pueblos* (villaggi) più belli della Castiglia e León, Medinaceli è arroccato su un alto crinale spazzato dal vento nei pressi dell'autostrada A2. L'insieme di vestigia romane, vicoli lastricati e splendidi alberghi e ristoranti ne fanno una base eccellente per esplorare questo incantevole angolo della Castiglia e León.

Ai piedi della collina sotto la Città Vecchia, la moderna Medinaceli, situata lungo una bretella che passa a nord dell'autostrada A2, è una cittadina dall'aspetto piuttosto anonimo.

Che cosa vedere

Il fascino di Medinaceli sta nel vagare senza meta lungo silenziosi vicoli lastricati, circondati da deliziose case in pietra che rievocano la vita delle nobili famiglie che vissero qui dopo la Reconquista, a partire dal 1124. Nel villaggio sono disseminate anche diverse rovine di epoca romana.

★ Plaza Mayor PIAZZA
In parte circondata da un colonnato, Plaza Mayor è l'incantevole cuore del villaggio e una delle piazze più graziose della Castiglia e León. L'edificio più antico è il cinquecentesco **Alhónidga**, l'unico della piazza con un colonnato a due piani.

Arco Romano ROVINE
L'Arco Romano che svetta all'ingresso di Medinaceli, visibile già in lontananza, risale al I secolo d.C. ed è uno dei meglio conservati della Spagna, oltre a essere anche l'unico del paese a vantare tre fornici intatti.

Puerta Árabe PORTA
Nonostante sia stata modificata nel corso dei secoli, questa porta, situata sul lato occidentale del villaggio, in epoca romana inizialmente era una delle quattro porte di accesso all'insediamento e rimase un importante punto di ingresso durante l'occupazione musulmana. È un angolo incantevole, dove gli stretti vicoli di Medinaceli si aprono su ampi scorci dell'ondulata campagna castigliana.

Palacio Ducal PALAZZO
(Palacio del Duque de Medinaceli; 975 32 64 98; Plaza Mayor; €2; 10-14 e 16-19 gio-lun) Questo palazzo, costruito per la maggior parte nel XVII secolo, si affaccia su Plaza Mayor e ospita regolarmente interessanti mostre di arte contemporanea nelle sale disposte attorno a uno splendido cortile rinascimentale. In una delle sale si può ammirare un **mosaico romano** del II secolo e pannelli informativi sui mosaici rinvenuti nei dintorni di Medinaceli. La facciata dell'edificio è opera di Juan Gómez de Mora, lo stesso che progettò la Plaza Mayor di Madrid.

Colegiata de Santa María CHIESA
(Plaza de la Iglesia; ingresso su offerta; 11-14 e 16-20 mar-dom lug e agosto, 11-14 e 16-18 sab e dom set-nov e Pasqua-giu, chiuso dic-Pasqua) Questa chiesa gotica di modesto interesse fu eretta nel 1561 sul sito di un precedente edificio, probabilmente una sinagoga o una moschea. La torre del XVII secolo in stile tardo-gotico è visibile da ogni angolo della cittadina, men-

tre gli elementi più notevoli all'interno sono il Cristo de Medinaceli del XVIII secolo e la cripta romanica. Gli orari di apertura non sono sempre attendibili.

Feste ed eventi

Festival Ópera Medinaceli MUSICA
(☎913 08 46 35; ⏲lug-agosto) Nel corso dell'ultima settimana di luglio e nelle prime due settimane di agosto il Palacio Ducal di Medinaceli (p514) ospita interessanti spettacoli operistici.

Festival Internacional de Música MUSICA
(http://festivalmusicamedinaceli.blogspot.com.es) Nei sabati e/o domeniche di luglio, la Colegiata de Santa María (p514) ospita concerti di musica classica eseguiti da artisti di fama internazionale.

Pernottamento

★Medina Salim BOUTIQUE HOTEL €€
(☎975 32 69 74; www.hotelmedinasalim.com; Calle Barranco 15; singole/doppie con prima colazione a partire da €60/80; [P] [❄] [📶]) Questo accogliente boutique hotel dispone di camere spaziose e luminose, dotate di frigorifero e terrazza, che si affacciano sull'ampia vallata o sul selciato medievale sulla parte anteriore della struttura. L'arredo è moderno e luminoso, con mobili in legno chiaro e ottimi bagni. Tra i servizi offerti vi sono una piccola spa e una deliziosa sala affacciata su un tratto delle mura romane originali, dove il personale serve la miglior prima colazione di Medinaceli.

Hostal Rural Bavieca BOUTIQUE HOTEL €€
(☎975 32 61 06; www.bavieca.net; Calle del Campo de San Nicolás 6; singole/doppie a partire da €40/58; [P] [❄] [📶]) I colori accesi e lo stile delle camere potrebbero non incontrare il gusto di tutti, ma si tratta senza dubbio di un boutique hotel che offre camere di qualità elevata in un ambiente di eguale livello. C'è anche un buon **ristorante** (portate principali da €12 a €25).

La Ceramica HOTEL €€
(☎975 32 63 81; Calle de Santa Isabel 2; singole/doppie/triple con prima colazione €45/65/89, doppie con prima colazione e cena €88; ⏲feb-metà dic; [📶]) Questo albergo nel cuore del centro storico dispone di camere intime e confortevoli, con un fascino deliziosamente rustico. La camera n. 22, nella mansarda, è davvero incantevole e nell'appartamento CR2, che può ospitare quattro persone, ci si sente veramente a proprio agio. Tenete presente che a volte viene richiesto un soggiorno minimo di due notti.

VALE IL VIAGGIO

SANTA MARÍA DE LA HUERTA

Lo splendido **monastero** cistercense (☎975 327 002; www.monasteriohuerta.org; €3; ⏲10-13 e 16-18 lun-sab, 10-11.15 e 16-18 dom) fu fondato nel 1162, espropriato nel 1835, poi riconsegnato all'ordine nel 1930; attualmente vi risiedono 20 monaci cistercensi. Prima di entrare nel monastero ammirate la solenne facciata del XII secolo della chiesa, sulla quale spicca un magnifico rosone. All'interno del monastero, il **Claustro de los Caballeros** è il più bello dei due chiostri. Nei pressi vi è il *refectorio*, sobrio ma allo stesso tempo magnifico; costruito nel XIII secolo, si segnala soprattutto per l'assenza di colonne a sostegno della volta.

Pasti

Medinaceli ha tre ottimi ristoranti. A partire da ottobre gli orari per la cena possono essere poco affidabili: durante la nostra visita di martedì in ottobre nella Città Vecchia non c'era un solo ristorante aperto per cena e siamo stati costretti a scendere in auto la collina fino alla città nuova.

Asador de la Villa El Granero CASTIGLIANO €€
(☎975 32 61 89; www.asadorelgranero.es; Calle de Yedra 10; portate principali €13-21; ⏲13.30-16 e 21-23 mag-set, orario variabile ott-apr) Questo ristorante ben segnalato, con un negozio che vende prodotti gastronomici locali nella parte anteriore, è considerato da molti buongustai il migliore di Medinaceli. Le *setas de campo* (funghi selvatici) sono una specialità locale, ma non c'è da sorprendersi se le carni alla griglia o arrosto sono il piatto forte di questo caposaldo della sostanziosa cucina castigliana. Prenotate nei weekend estivi e non contate di trovarlo aperto per cena nelle sere feriali in inverno.

La Bavieca SPAGNOLO €€
(☎975 32 61 06; www.bavieca.net; Calle del Campo de San Nicolás 6; portate principali €12-22, menu a prezzo fisso a partire da €17; ⏲13-16 e 21-23 giomar mag-set, orario variabile ott-apr) Una delle cucine più creative di Medinaceli, La Bavie-

ca propone piatti tradizionali come le costolette di agnello, ma anche deliziosi hamburger di lombata di maiale. Per iniziare, perché non provate le uova di quaglia con tartufi e funghi selvatici in salsa di brandy e anatra? Il servizio è attento e cortese e la zona pranzo è molto elegante. C'è anche una carta dei vini di tutto rispetto.

La Ceramica SPAGNOLO €€
(975 32 63 81; Calle de Santa Isabel 2; portate principali €9-19, menu a prezzo fisso €16-25; 13-15.30 e 21-23, chiuso metà dic-gen) Una vera esperienza culinaria in un ambiente accogliente e informale, La Ceramica serve eccellenti specialità locali come le *migas del pastor* ('briciole del pastore', un piatto a base di pane raffermo) o *ensalada de codorniz* (insalata di quaglie), ma anche le più consuete portate di carne.

Informazioni

Oficina de Turismo (975 32 63 47; www.medinaceli.es; Calle del Campo de San Nicolás; 10-14 e 16-19 mer-dom) All'ingresso della cittadina, appena dietro l'angolo dopo l'arco.

Per/da Medinaceli

ALSA (www.alsa.es; Plaza del Ayuntamiento) effettua fino a quattro corse al giorno per/da Soria (€5,50, 45 min) e tre corse al giorno per/da Madrid (€10,70, 1 h 45 min); la fermata è davanti all'*ayuntamiento*, nella parte nuova dell'abitato. Non ci sono mezzi di trasporto tra la Città Vecchia e la città nuova, e a piedi si deve percorrere una lunga e ripida salita.

© Lonely Planet Publications

Conoscere la Spagna

SPAGNA OGGI 518
Il movimento per l'indipendenza della Catalogna ha fatto sprofondare la Spagna nella crisi politica più grave della storia democratica del paese.

STORIA 520
Dalle antiche civiltà fino alle libertà conquistate a fatica nel passato recente, la storia spagnola è una grande epopea.

ARTE E ARCHITETTURA 547
Dall'Alhambra al Guggenheim e da Velázquez a Picasso, la Spagna non conosce limiti alla creatività.

SOCIETÀ E CULTURA 554
Flamenco, calcio e corrida – scoprite tutto su queste passioni tipicamente spagnole.

Spagna oggi

Una serie di profondi mutamenti ha sgretolato lo status quo che vigeva negli affari pubblici spagnoli dopo il ritorno alla democrazia negli anni '70. L'assetto politico nazionale, dominato da due partiti, è stato spaccato da nuove formazioni nate dalla rabbia popolare contro la corruzione e la crisi economica, le spinte indipendentiste catalane hanno messo a dura prova l'unità spagnola e infine, nel 2018, il Partido Popular (PP) al governo si è dovuto dimettere per scandali di corruzione che coinvolgevano i vertici del partito.

Sullo schermo

Prosciutto, prosciutto (1992) La commedia dark che ha reso famosi Penélope Cruz e Javier Bardem.
Tutto su mia madre (1999) Sesso e morte nell'esilarante capolavoro di Pedro Almodóvar.
Mare dentro (2004) La storia di un tetraplegico galiziano (Javier Bardem) narrata da Alejandro Amenabar.
Ocho apellidos vascos (Otto cognomi baschi; 2014) Commedia che gioca sulle differenze tra la Spagna e i Paesi Baschi. Su Netflix potete trovare il sequel *Otto cognomi catalani* (2015).

In libreria

Don Chisciotte di Miguel de Cervantes (1605) La più celebre opera letteraria spagnola.
La casa di Bernarda Alba di Federico García Lorca (1936) Una delle grandi tragedie (con *Yerma* e *Nozze di sangue*) scritte negli anni '30 dal massimo drammaturgo spagnolo.
Per chi suona la campana di Ernest Hemingway (1940) Racconto della guerra civile lucido e denso di emozioni.
500 tapas di María Segura (2012) Compendio di ricette, molte delle quali facili e veloci.
L'inquisizione spagnola. Il potere oscuro che processò una nazione di Bartolomé Benassar (2016) Una visione documentata e del tutto nuova dell'Inquisizione spagnola.

Crisi in Catalogna

Molti catalani sostengono che le tendenze accentratrici dello stato spagnolo non rispettano la cultura e la storia della Catalogna. Le pressioni per l'indipendenza, emerse dopo la crisi economica che ha colpito la Spagna nel 2008, sono sfociate in un confronto con il governo di Madrid che ha provocato la crisi politica più grave che il paese abbia conosciuto dopo il ritorno alla democrazia.

La Catalogna è una delle regioni più ricche della Spagna, ma l'alto contributo fiscale che versa allo Stato ha sollevato un forte risentimento tra i catalani, che secondo le stime verserebbero ogni anno da otto a 10 miliardi di euro in più rispetto ai servizi che ricevono. Nel 2015 un'alleanza di partiti indipendentisti guidata da Carles Puigdemont ha vinto le elezioni catalane, con la promessa di indire un referendum vincolante sull'indipendenza.

Nonostante la ferma opposizione di Madrid e la pronuncia di illegalità del referendum da parte della Corte Costituzionale, la consultazione si è tenuta il 1° ottobre 2017. L'intervento della polizia nazionale, inviata dal governo di Madrid in alcuni seggi per impedire il voto, si è risolto in tafferugli e ingiurie. Secondo il governo catalano, al referendum ha partecipato il 43% dell'elettorato e il 90% dei votanti si è espresso a favore dell'indipendenza.

Buona parte del paese ha risposto al referendum con manifestazioni di sostegno all'unità nazionale e a Barcellona si sono svolte grandi manifestazioni pacifiche sia a favore sia contro l'indipendenza. Il 27 ottobre il Parlamento catalano ha dichiarato la Catalogna stato indipendente, ma il Parlamento nazionale ha sospeso l'autonomia della regione e il suo Parlamento. Pochi giorni dopo, la procura generale spagnola ha emesso un mandato d'arresto per Puigdemont e 13 dei suoi ministri; nel frattempo Puigdemont e quattro ministri si erano autoesiliati a Bruxelles.

Nelle nuove elezioni catalane del dicembre del 2017, i partiti separatisti hanno conquistato 70 dei 135 seggi del Parlamento regionale e il diritto di formare il nuovo governo. Tuttavia, alla fine di marzo del 2018 il governo regionale non era ancora stato costituito, dato che tutti i candidati proposti per la sua presidenza erano all'estero (come Puigdemont) o in custodia cautelare. Il 23 marzo la Corte Suprema spagnola ha rinviato a giudizio 25 separatisti per sedizione, appropriazione indebita di fondi pubblici e altre imputazioni legate al referendum. Due giorni dopo Puigdemont è stato arrestato in Germania, che in seguito si è però rifiutata di concedere l'estradizione; al momento della redazione della guida si trovava ancora a Bruxelles, per cercare di portare la questione catalana in Europa. Nel frattempo è cominciato a Madrid il processo ai 12 leader indipendentisti, accusati di rottura dell'ordine costituzionale. La disponibilità dei principali partiti politici spagnoli a discutere un'eventuale riforma costituzionale ha trovato il rifiuto del governo di Madrid a fare qualsiasi concessione al movimento indipendentista, puntando sul fatto che il sostegno alla causa separatista probabilmente svanirà nel giro di pochi mesi o anni.

Il nuovo corso politico

A livello nazionale, la politica spagnola è stata divisa per decenni tra sinistra (Partito Socialista Operaio, PSOE) e destra (Partito Popolare, PP). Tutto è cambiato tra il 2015 e il 2016, quando la rabbia popolare generata dalla crisi economica ha portato alla formazione di due nuovi partiti anticorruzione – Podemos ('We Can'), di sinistra, e Ciudadanos (Cittadini), di centro – che hanno fatto man bassa di voti alle elezioni. Il PP ha cercato di formare un governo di minoranza, ma nel giugno del 2018 è stato sfiduciato dopo una sentenza dell'Alta Corte per uno dei molti casi di corruzione che hanno coinvolto esponenti politici spagnoli. Nel cosiddetto caso Gürtel, relativo a fatti risalenti ai primi anni 2000, oltre una decina di membri del PP sono stati condannati per aver accettato tangenti in cambio di appalti pubblici e altri reati – i giudici lo hanno definito un 'sistema di corruzione istituzionale'.

Il governo del nuovo primo ministro Pedro Sánchez, del PSOE, ha dato segnali di stabilità, ma, con soli 84 seggi su 350 e molti alleati da accontentare, il quadro politico presenta ancora molte incognite.

La ripresa economica

Alla fine del 2017 il tasso di disoccupazione era sceso al 16%; ancora 3,7 milioni di spagnoli non avevano lavoro, ma era un grande miglioramento rispetto alla crisi di cinque anni prima, quando i disoccupati erano il 27%. La Spagna ha registrato la più rapida crescita economica d'Europa, con un boom dei settori turistico, automobilistico e delle startup digitali. È vero che troppi posti di lavoro sono ancora temporanei e instabili, ma – malgrado le bufere politiche – il futuro del paese è molto più roseo rispetto a pochi anni fa.

SUPERFICIE: **505.370 KMQ**

POPOLAZIONE: **48,96 MILIONI**

PIL PRO CAPITE: **US$36.400**

DISOCCUPAZIONE: **16,7%**

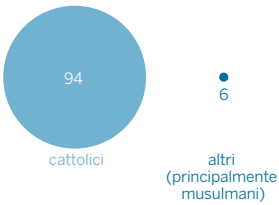
INFLAZIONE ANNUA: **2%**

su 100 abitanti in Spagna

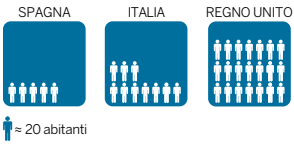
74 parlano spagnolo castigliano
17 parlano catalano
7 parlano galiziano
2 parlano basco

religione

(% della popolazione)



popolazione per kmq



© Lonely Planet Publications

Storia

La storia spagnola è una delle più suggestive di tutta l'Europa. Dopo le grandi battaglie combattute dai musulmani e dai cristiani nel Medioevo, la Spagna costruì uno dei più vasti imperi del mondo e – nel XX secolo – visse la guerra civile, la dittatura e infine il ritorno alla democrazia. Viaggiando nel paese, potrete rivivere questo passato affascinante, attraverso innumerevoli monumenti e siti storici ben conservati e magnifici musei.

La Spagna e le antiche civiltà

Siti preistorici

- *Cueva de Altamira*
- *Atapuerca (nei pressi di Burgos)*
- *Cueva de Tito Bustillo (Ribadesella)*
- *Dolmen (Antequera)*
- *Cueva de la Pileta (nei pressi di Ronda)*
- *Siega Verde (nei pressi di Ciudad Rodrigo)*

La Spagna può affermare a buon diritto di essere la culla dell'umanità nell'Europa occidentale, in quanto nel 2007 ad Atapuerca, località situata nei pressi della città settentrionale di Burgos, furono scoperti i più antichi resti del genere *Homo* mai trovati in Europa occidentale, risalenti a circa 1,2 milioni d'anni fa. Nonostante questo, la Spagna entrò imperiosamente nel corso della storia solo 3000 anni fa.

Fenici, greci e celti

La civiltà fenicia fu la prima delle grandi culture del mondo antico a lasciare un segno della sua presenza in Spagna. Dal loro insediamento sull'attuale costa meridionale del Libano, i fenici divennero la potenza marittima più florida del mondo allora conosciuto. Più che conquistare altre terre con le armi, ai fenici interessava imbastire redditizi rapporti commerciali e furono proprio ragioni mercantili a portarli per la prima volta in Spagna intorno al 1000 a.C., quando le loro navi approdarono sulle sponde iberiche portando profumi, avorio, gioielli, olio, vino e tessuti, per scambiarli con l'argento e il bronzo spagnoli.

Anche se la conquista territoriale non era l'obiettivo principale dei fenici, l'espandersi del loro raggio d'azione li obbligò a fondare porti sicuri lungo le coste del Mediterraneo. Uno di questi fu Cartagine, nell'odierna Tunisia, fondata nell'814 a.C., mentre nella Penisola Iberica vennero stabiliti avamposti commerciali a Cadice (che chiamarono Gadir), Almuñécar (Ex o Sex), Huelva (Onuba) e Málaga (Malaka). E proprio Cadice, la ventosa città andalusa situata nel profondo sud della Spagna, può vantarsi di essere il più antico insediamento europeo abitato in modo continuativo.

CRONOLOGIA

39.000-10.000 a.C.
I cacciatori del Paleolitico eseguono suggestive e sofisticate pitture rupestri di animali nelle grotte di Altamira e in altri luoghi situati lungo la costa settentrionale della Spagna.

VI secolo a.C.
Ex colonia fenicia nel Nord Africa, Cartagine prende il posto dei fenici e dei greci come potenza commerciale egemone del Mediterraneo occidentale.

Mentre i fenici erano impegnati a stabilire le basi dei loro traffici lungo le coste della Spagna meridionale, più a nord giunsero da oriente i mercanti greci. Nel VII secolo a.C. i greci fondarono sulla costa mediterranea diversi insediamenti commerciali, che in seguito divennero colonie – la più importante era Emporion (Empúries), nell'odierna L'Escala, in Catalogna.

L'eredità più significativa lasciata dai fenici e dai greci in Spagna non furono però le città, di cui sono rimaste solo poche tracce, ma ciò che portarono con sé, soprattutto il ferro e nuove coltivazioni come l'ulivo, la vite e l'asino (oggi tipici della Spagna), oltre alla scrittura, al conio delle monete, al tornio da vasaio e alle galline.

Nello stesso periodo in cui i fenici introdussero la lavorazione del ferro nella parte meridionale del paese, nelle regioni settentrionali giunsero i celti, un popolo originario dell'Europa centrale che – dopo aver attraversato i Pirenei – portò nel paese non solo il ferro, ma anche le tecniche per fare la birra. Al contrario degli iberi dalla carnagione scura – il nome iberi indica genericamente le genti che popolavano la maggior parte della Penisola Iberica durante il millennio che precedette l'arrivo dei romani (fine III secolo a.C.) – i celti avevano la pelle e i capelli chiari. I celti stanziati nell'area nord-occidentale vivevano nei tipici villaggi fortificati noti come *castros*, molti dei quali si possono visitare ancora oggi in Galizia e nella parte settentrionale del Portogallo. Nella *meseta* (l'altopiano della Spagna centrale) i celti si mescolarono con gli iberi, dando origine ai celtiberi.

Le collezioni del Museo Arqueológico Nacional di Madrid tratteggiano una splendida panoramica della storia antica del paese, spaziando dalle epoche degli iberi, dei romani e dei visigoti fino al periodo medievale.

I cartaginesi

Anche se erano stati tra i primi popoli ad arrivare in Spagna, i fenici e i greci esercitarono sui loro 'territori' iberici un dominio piuttosto blando e destinato a non durare. A partire dal VI secolo a.C., le colonie fenicie e greche subirono gli assalti di una nuova potenza, Cartagine, che aveva stabilito una testa di ponte a Ibiza, nelle Isole Baleari, e che – poco per volta – assunse il controllo del Mediterraneo occidentale.

I cartaginesi entrarono così inevitabilmente in conflitto con l'altra grande potenza in ascesa nel Mediterraneo, Roma. Sconfitti nella prima guerra punica (264-241 a.C.), a seguito della quale persero il controllo della Sicilia, i cartaginesi non si piegarono e a partire dal 237 intrapresero sotto la guida di Amilcare Barca una decisa politica di espansione in Spagna. Nel 226 venne sottoscritto il Trattato dell'Ebro, che delimitò le zone di influenza delle due potenze, assegnando a Cartagine le regioni situate a sud dell'omonimo fiume e a Roma quelle che si estendevano a nord. Molto più a sud dell'Ebro si trovava Sagunto, una città indipendente e alleata di Roma. Nel 219 Annibale, figlio di Amilcare, la cinse d'assedio, provocando la dura reazione dei romani. Da questo episodio ebbe inizio

218 a.C.	I-III secolo d.C.	IV-VII secolo d.C.
Nella seconda guerra punica contro Cartagine arrivano in Spagna le legioni romane, che domineranno la Penisola Iberica per oltre sei secoli (impiegando i primi due per domare le resistenze locali).	La pax romana segna un lungo periodo di stabilità e prosperità; la Penisola Iberica viene divisa in tre province: Baetica (con capitale Córdoba), Lusitania (Mérida) e Tarraconensis (Tarragona).	Le tribù germaniche invadono la Penisola Iberica, ponendo fine alla pax romana. I visigoti dominano la regione per due secoli, un periodo di relativa stabilità, che non intacca la cultura ispano-romana.

Siti romani

- *Mérida*
- *Segovia*
- *Itálica (Santiponce, nei pressi di Siviglia)*
- *Tarragona*
- *Baelo Claudia (Bolonia, nei pressi di Tarifa)*
- *Lugo*
- *Villa Romana La Olmeda (Montaña Palentina)*
- *Villa Romana La Dehesa (nei pressi di Soria)*

Il meglio della Spagna moresca

- *Alhambra (Granada)*
- *Mezquita (Córdoba)*
- *Albayzín (Granada)*
- *Alcázar (Siviglia)*
- *Giralda (Siviglia)*
- *Aljafería (Saragozza)*
- *Alcazaba (Málaga)*

la seconda guerra punica (218-201 a.C.), nel corso della quale Annibale valicò le Alpi diretto verso Roma, mentre in Spagna i romani riscattarono le sconfitte subite in Italia, battendo nel 206 i cartaginesi nella battaglia di Ilipa (oggi Alcalá del Río, situata a breve distanza da Siviglia) e garantendosi in questo modo il controllo sulla Penisola Iberica. Nei pressi di questo campo di battaglia i romani fondarono Itálica, la loro prima città in Spagna. Nel 204 a.C il teatro della guerra si spostò in Africa e due anni più tardi Publio Cornelio Scipione ottenne la vittoria decisiva a Zama.

I romani

Dopo la sconfitta inflitta ai cartaginesi, i romani divisero la Penisola Iberica in due province, l'Hispania Citerior e l'Hispania Ulterior. Nonostante questo, le tribù locali non si assoggettarono ai nuovi padroni e per avere ragione dei ribelli Roma dovette impiegare le legioni più agguerrite e i migliori generali. I popoli più bellicosi furono i lusitani e i celtiberi, veri maestri della guerriglia. I romani reagirono con estrema durezza, macchiandosi anche di rappresaglie e di massacri ai danni della popolazione inerme. Particolarmente tenace fu la resistenza opposta dai lusitani di Viriato, che fu sconfitto solo grazie al tradimento dei suoi, e dalla città di Numanzia, che venne distrutta nel 133 a.C. da Scipione Emiliano.

La Penisola Iberica venne pacificata durante il principato di Augusto. Nel 50 d.C. la maggior parte del paese, in particolare la parte meridionale, aveva ormai adottato la cultura e le usanze romane. In questo periodo di prosperità e stabilità, ricordato come pax romana, l'Hispania vide lo sviluppo dei suoi insediamenti urbani e venne dotata di una complessa struttura amministrativa. Nel I secolo a.C. i romani suddivisero la penisola in tre province: la Baetica (comprendente gran parte dell'Andalusia, l'Estremadura meridionale e la Castiglia-La Mancia sud-occidentale), con capitale Corduba (Córdoba), la Lusitania (costituita dal Portogallo e dall'Estremadura settentrionale), con capitale Augusta Emerita (Mérida), la città romana più grande della penisola, e infine la Tarraconensis (che comprendeva il resto della penisola), con capitale Tarraco (Tarragona).

Oltre a costruire nella penisola una rete stradale, acquedotti, templi, teatri, anfiteatri, circhi e terme, i romani stabilirono le basi del sistema giuridico e linguistico e tutte le lingue parlate nella Penisola Iberica (castigliano, catalano, galiziano e portoghese) derivano dal latino colloquiale parlato dai legionari e dai coloni romani. Al contrario, i baschi sebbene fossero stati sconfitti, non vennero romanizzati come le altre popolazioni e conservarono la loro lingua. Insieme alla religione cristiana, l'epoca romana vide anche l'arrivo degli ebrei, che avrebbero avuto un ruolo fondamentale nella storia spagnola dei secoli seguenti. I romani furono i primi a sfruttare le fitte foreste che all'epoca ricoprivano metà della *meseta* per ricavarne legname per usi civili e militari. L'Hispania diede

711

I musulmani invadono l'Iberia dal Nord Africa e ne assumono rapidamente il controllo; saranno la presenza dominante nella penisola per quasi quattro secoli e per altri quattro una delle forze più potenti.

718

Il nobile cristiano Pelayo fonda nel nord del paese il regno delle Asturie. La sua vittoria contro i musulmani nella battaglia di Covadonga del 722 segna l'inizio della Reconquista.

756

Abd ar-Rahman I si insedia a Córdoba come emiro di Al-Andalus (il nome della parte della penisola occupata dai musulmani), dando inizio a circa tre secoli di supremazia islamica a Córdoba.

a Roma anche oro, argento, grano, vino, pesce e soldati, nonché imperatori (Traiano, Adriano e Teodosio) e uomini di cultura (Seneca, Marziale, Quintiliano e Lucano). Un importante prodotto esportato dalla Penisola Iberica era il *garum*, una salsa dal sapore pungente a base di pesce fermentato, che veniva utilizzata come condimento.

La pax romana ebbe i primi cedimenti in seguito alle invasioni germaniche verificatesi alla fine del III secolo d.C., quando i franchi e gli alemanni, dopo aver attraversato i Pirenei, misero a ferro e fuoco la penisola. Quando, un secolo dopo, gli unni provenienti dall'Asia invasero l'Europa orientale, altre tribù germaniche si spostarono verso ovest, tra cui gli svevi e i vandali, che giunsero nella Penisola Iberica intorno al 410.

Dopo le incursioni dei franchi, degli alemanni, dei vandali, degli svevi e degli alani, nel 415 nella penisola irruppero i visigoti, che scelsero come loro capitale Toledo. Durante il periodo del loro dominio, i visigoti, che contavano non più di 200.000 individui, mantennero un controllo, seppur precario, su milioni di ispano-romani più sofisticati di loro, fino al punto di 'romanizzarsi' anch'essi.

La Spagna musulmana e la Reconquista

Nel corso dell'antica storia spagnola si nota una costante vulnerabilità alle invasioni straniere, come dimostra il fatto che gli imperi che si susseguirono sul suolo di Spagna provenivano tutti da fuori. Con il passare del tempo, questo fenomeno si sarebbe trasformato in una lotta per conquistare l'anima della Spagna.

L'arrivo degli arabi

Dopo la morte del profeta Maometto avvenuta nel 632, i suoi successori (noti come califfi, termine arabo che significa 'seguaci') diffusero rapidamente la nuova religione. Nel 656 avevano già assoggettato tutto il Medio Oriente e nel 682 l'islam era approdato sulle coste del Nord Africa. Tra il 710 e il 711 le truppe musulmane si spinsero sul suolo spagnolo: secondo la leggenda, il loro intervento sarebbe stato invocato dal governatore di Ceuta, Julián, per vendicare l'affronto subito da sua figlia, sedotta e oltraggiata dal re dei visigoti Roderico (Rodrigo). La verità storica è molto diversa, in quanto gli arabi poterono dilagare nella Spagna meridionale approfittando della debolezza del paese, piegato da carestie, malattie e lotte in seno all'aristocrazia che stavano disintegrando il regno visigoto.

Nel 711 il governatore musulmano di Tangeri, Tariq ibn Ziyad, sbarcò a Gibilterra con circa 10.000 uomini, per la maggior parte berberi. L'esercito di Roderico subì una pesante disfatta, secondo gli storici nei pressi del Río Guadalete o del Río Barbate, nella provincia andalusa di Cadice, e con ogni probabilità il re sconfitto annegò durante la ritirata. I visigoti si ritirarono verso nord e nell'arco di pochi anni gli arabi conquistarono

Moorish Spain di Richard Fletcher è un breve ma valido testo di facile lettura sulla storia di Al-Andalus (la parte delle Penisola Iberica governata dagli arabi). Altri libri sull'argomento sono *Homage to al-Andalus* di Michael B. Barry e, in italiano, *Principi, poeti e visir. Un esempio di convivenza pacifica tra musulmani, ebrei e cristiani* di María Rosa Menocal (Il Saggiatore, 2009).

Siti ebraici medievali

- *Judería (Toledo)*
- *El Call (Girona)*
- *Ribadavia (Galizia)*
- *Judería (Córdoba)*
- *Hervás (Estremadura)*
- *Centro Didáctico de la Judería (Segovia)*

854

L'emiro di Córdoba Muhammad I fa costruire la fortezza di Mayrit (Magerit), una delle molte che presidiavano la zona di frontiera detta 'marca mediana' tra Al-Andalus e i regni cristiani del nord. È la nascita dell'insediamento che diventerà Madrid.

929

Abd ar-Rahman III inaugura il califfato di Córdoba, sotto il quale Al-Andalus raggiunge il suo massimo splendore e Córdoba, che conta quasi 500.000 abitanti, diventa la città più grande e più colta d'Europa.

1031

Dopo una devastante guerra civile, il califfato di Córdoba si frantuma in decine di *taifa* (piccoli regni), i più potenti dei quali sono quelli di Siviglia, Granada, Toledo e Saragozza.

l'intera Penisola Iberica, fatta eccezione per alcune zone montuose della Cordillera Cantábrica. Le armate islamiche proseguirono la loro avanzata anche oltre i Pirenei, ma nel 732 vennero fermate dai franchi di Carlo Martello presso Poitiers.

Nel XII secolo, sebbene l'epoca d'oro del califfato di Córdoba fosse ormai lontana, la città diede i natali a due degli studiosi più famosi di Al-Andalus: il musulmano Averroè (1126-98) e l'ebreo Mosé Maimonide (1135-1204), uomini dai molti talenti, che oggi sono ricordati soprattutto per i loro tentativi di conciliare la fede religiosa con la ragione aristotelica.

Al-Andalus: i primi secoli

Il territorio governato in modo illuminato dagli arabi per quasi quattro secoli fu chiamato Al-Andalus.

In un primo tempo Al-Andalus faceva parte del califfato degli Omayyadi di Damasco, che dominava il mondo arabo. Ancora una volta la Spagna era diventata il remoto avamposto di un impero straniero. Nel 750 questa dinastia fu spodestata dal gruppo rivale degli Abbasidi, che trasferirono il califfato nella città di Baghdad. Tuttavia, nel 756 il nobile omayyade Abd al-Rahman I raggiunse la Spagna, riuscì a insediarsi a Córdoba con il titolo di emiro e dichiarò Al-Andalus stato indipendente, sottraendolo in questo modo all'influenza del califfo di Baghdad. Sotto il dominio di Córdoba, Al-Andalus riuscì a mantenere l'unità per molto tempo. Abd al-Rahman diede inizio alla costruzione della Mezquita di Córdoba, uno dei massimi capolavori dell'architettura islamica del mondo. Altrettanto importante fu il fatto che Córdoba era la capitale di un impero che non dipendeva da alcun potere straniero. Per la prima volta nella sua storia la Spagna – in questo caso Al-Andalus – poteva sentirsi davvero forte e indipendente.

L'EREDITÀ ARABA

Il dominio musulmano ha lasciato in Spagna un'impronta indelebile. Le punte di diamante dell'eredità lasciata dagli arabi sono grandiose opere architettoniche come l'Alhambra di Granada e la Mezquita di Córdoba, ma in gran parte del paese ci sono migliaia di altri edifici grandi e piccoli di origine islamica (comprese le numerose chiese che nacquero come moschee). I labirinti di vicoli che caratterizzano la topografia di molte città e paesi spagnoli, soprattutto nella parte settentrionale del paese, risalgono al periodo arabo e i musulmani apportarono anche notevoli migliorie alle tradizioni agricole degli ispano-romani, introducendo nuove tecniche di irrigazione e nuove colture, molte delle quali esistono ancora oggi. Diversi termini spagnoli sono di origine araba, compresi quelli relativi alle colture importate da loro, come *naranja* (arancia), *azúcar* (zucchero) e *arroz* (riso). Anche se deve la sua forma moderna ai rom giunti in epoca postislamica, lo stesso flamenco ha evidenti radici moresche. Inoltre Al-Andalus trasmise gran parte del sapere degli antichi greci e romani – acquisito dagli arabi nel Mediterraneo orientale – all'Europa cristiana, dove avrebbe esercitato una profonda influenza sul Rinascimento.

1035

La Castiglia, una contea del regno cristiano settentrionale del León (successore del regno delle Asturie), diventa un regno indipendente e sarà il principale centro propulsore della Reconquista.

1085

La Castiglia conquista l'importante città musulmana di Toledo, nella Spagna centrale, indebolita dai conflitti interni tra i *taifa*.

1091

Dal Nord Africa gli Almoravidi invadono la penisola, unificano Al-Andalus, governano da Marrakech e bloccano l'espansione cristiana. Il loro regno crolla nel 1140 circa e Al-Andalus si frammenta in diversi *taifa*.

L'epoca d'oro del califfato di Córdoba

Dalla metà dell'VIII fino alla metà dell'XI secolo, il confine tra i territori musulmani e quelli cristiani correva nella parte settentrionale della penisola, più o meno dalla Catalogna meridionale al Portogallo settentrionale, comprendendo anche una parte dei Pirenei centrali. A sud di quella linea, in città come Córdoba, Siviglia e Granada i musulmani eressero splendidi palazzi, moschee, giardini, università, bagni pubblici e *zocos* (suq, mercati). Pur mantenendo aperte le ostilità contro i regni cristiani del nord, i sovrani di Al-Andalus diedero prova di una sostanziale tolleranza verso gli ebrei e i cristiani di origine ispano-visigota (mozárabes o mozarabi) che risiedevano nel loro regno. Le comunità ebraiche conobbero un notevole sviluppo, mentre molti cristiani – per evitare di pagare il tributo speciale a cui erano soggetti – si convertirono all'islam o ripararono nel nord cristiano. Gli stessi musulmani insediatisi in Al-Andalus non erano un gruppo omogeneo, in quanto oltre agli arabi – che costituivano la classe dominante – si contavano moltissimi berberi nordafricani, che spesso innescavano sanguinose rivolte.

Nel 929 Abd al-Rahman III ottenne il titolo di califfo, un evento che segnò la nascita del califfato di Córdoba (929-1031), durante il quale Al-Andalus raggiunse l'apice del suo splendore. La corte di Abd al-Rahman III era frequentata da studiosi ebrei, arabi e cristiani e Córdoba divenne la città più grande e prospera dell'Europa occidentale, dove fiorirono scienze come l'astronomia, la medicina, la matematica e la botanica e venne fondata una grande biblioteca musulmana.

Verso la fine del X secolo, dopo essere diventato califfo di Córdoba, lo spietato generale Al-Mansour (Almanzor) seminò il terrore nella Spagna settentrionale cristiana, compiendo in 20 anni una cinquantina di incursioni; nel 997 arrivò a distruggere la cattedrale di Santiago de Compostela, nella Spagna nord-occidentale, ordinando agli schiavi cristiani di trasferirne le porte e le campane a Córdoba, dove furono aggiunte alla grande moschea in costruzione.

Al-Andalus: l'ultimo periodo

Proprio quando sembrava che il potere di Córdoba dovesse durare per sempre, Al-Andalus entrò in un periodo di lento declino. In particolare, dopo la morte di Al-Mansour il califfato fu dilaniato da una devastante guerra civile e nel 1031 finì per dividersi in decine di taifa (piccoli regni), i più potenti dei quali erano quelli di Siviglia, Granada, Toledo e Saragozza.

Al-Andalus ritrovò la sua unità politica con l'invasione almoravide del 1091. Il sostegno di questa dinastia di berberi sahariani, paladina dell'ortodossia musulmana, che aveva conquistato il Marocco, era stato invocato dalle autorità di Siviglia, uno dei taifa più potenti, in difesa della crescente minaccia rappresentata dai cristiani del nord. Nel 1086 gli Almo-

I castelli della Reconquista sul web

www.castillosnet.org

www.castlesofspain.co.uk

Andalus: Unlocking the Secrets of Moorish Spain di Jason Webster è un avvincente viaggio nell'eredità moderna della Spagna moresca.

1137

Il matrimonio tra Raimondo Berengario IV di Catalogna e Petronilla, erede al trono dell'Aragona, dà vita a un potente blocco cristiano nella parte nord-orientale del paese, il Regno di Aragona, che sceglie come centro del suo potere politico Barcellona.

1160-73

Proveniente dal Nord Africa, la dinastia islamica degli Almohadi conquista Al-Andalus e stabilisce la capitale del suo regno a Siviglia, dove promuove le arti e la cultura.

1195

Gli Almohadi infliggono una pesante sconfitta ad Alfonso VIII di Castiglia nella battaglia di Alarcos, nei pressi di Ciudad Real – è l'ultima grande sconfitta patita dai cristiani durante la Reconquista.

I RE CATTOLICI

Poche personalità storiche esercitarono sulla storia del loro paese un impatto determinante come i Reyes Católicos (Re Cattolici) di Spagna, Isabella di Castiglia e Ferdinando d'Aragona. Di fatto, la Spagna deve la sua esistenza in primis al loro matrimonio (1469), che decretò l'unione dei due regni cristiani più potenti della Penisola Iberica, e poi alla conquista di Granada (1492) e alla successiva annessione della Navarra (1512).

Isabella, donna pia, virtuosa e molto determinata, e Ferdinando, astuto stratega politico, formavano una squadra imbattibile. Contro la volontà della famiglia, che tentò di imporle nozze 'politiche' con rampolli reali europei, Isabella si sposò segretamente con Ferdinando a Valladolid, dove si erano incontrati per la prima volta. Erano cugini di secondo grado; lei aveva 18 anni e lui 17. Isabella salì sul trono di Castiglia nel 1474, mentre Ferdinando si insediò su quello di Aragona nel 1479. Quando Isabella morì nel 1504, la coppia aveva:

- istituito l'Inquisizione spagnola (1478)
- portato a termine la Reconquista, assoggettando Granada (1492)
- espulso tutti gli ebrei (1492) e i musulmani (1500) che avevano rifiutato di convertirsi al cristianesimo
- concesso a Cristoforo Colombo i finanziamenti per realizzare il suo viaggio verso le Americhe (1492), aprendo le porte del vasto impero d'oltremare della Spagna
- annientato il potere della nobiltà castigliana.

Oggi Isabella e Ferdinando riposano l'una accanto all'altro nella splendida chiesa gotica che avevano commissionato come loro mausoleo, la Capilla Real di Granada.

La Corona d'Aragona divenne uno dei regni più potenti della Spagna medievale nel 1137, quando le nozze tra Raimondo Berengario IV, conte di Barcellona, e Petronilla, erede al trono d'Aragona, crearono un formidabile nuovo blocco cristiano nel nord-est del paese, con il centro del potere a Barcellona.

ravidi sconfissero il re castigliano Alfonso VI a Zallaqa, ma finirono per assoggettare anche Al-Andalus, esercitando il potere da Marrakech. Nel 1147 gli Almohadi, anch'essi di origine berbera, invasero la penisola dopo aver rovesciato gli Almoravidi in Marocco. Sia gli Almoravidi sia gli Almohadi inflissero pesanti sconfitte agli eserciti cristiani e riuscirono a mantenere il controllo islamico sulla parte meridionale della penisola.

Nel corso di entrambe le dominazioni, i cristiani furono costretti a rifugiarsi nel nord per sfuggire alle persecuzioni religiose. Con il passare del tempo, gli Almohadi stabilirono la capitale del loro regno a Siviglia e si dedicarono alla promozione delle arti e della cultura. A questo periodo risalgono le opere di Averroè (1126-98), un filosofo originario di Córdoba al quale si devono acuti commentari ai testi di Aristotele, nei quali cercò di conciliare la scienza con la fede e che influenzarono profondamente il pensiero dell'Europa cristiana durante il Medioevo.

1212

Le truppe congiunte dei regni cristiani del nord sbaragliano l'esercito almohade a Las Navas de Tolosa, in Andalusia. La bilancia comincia a pendere a favore dei cristiani.

1218

Il re del León Alfonso IX fonda l'Università di Salamanca, la più antica – e tuttora la più prestigiosa – università del paese.

1229-38

Re Giacomo I, sovrano del regno d'Aragona (che comprende anche la Catalogna), sottrae le Isole Baleari e Valencia ai musulmani; il suo regno diventa così il più potente del Mediterraneo occidentale.

Il declino del dominio degli Almohadi fu causato sia da lotte intestine sia dall'avanzata cristiana. Dopo la caduta di Siviglia nelle mani dei cristiani avvenuta nel 1248, il dominio musulmano sulla Penisola Iberica si ridusse al solo emirato di Granada, costituito da circa metà dell'attuale territorio andaluso e governato dalla dinastia nasride, che esercitava il suo potere dal sontuoso palazzo dell'Alhambra. A Granada ebbe luogo l'ultima fioritura culturale della Spagna musulmana, in particolare nel corso del XIV secolo, sotto i regni di Yusuf I e di Muhammad V, sovrani che diedero un grande contributo all'ampliamento dell'Alhambra.

La Reconquista

La riconquista cristiana della Penisola Iberica ebbe inizio nel 722 con la battaglia di Covadonga, nelle Asturie, e terminò nel 1492, con la caduta di Granada. Tra queste date si situano otto secoli di alterne fortune, schiaccianti vittorie e opportunità mancate, nel corso dei quali i diversi regni cristiani non si limitarono a combattere i musulmani, ma si facevano spesso e volentieri guerra tra loro. Tuttavia, man mano che i regni cristiani (Asturie, León, Navarra, Castiglia e Aragona a nord e Portogallo a sud-ovest) si rafforzavano, i musulmani venivano lentamente respinti. Alla fine i cristiani riuscirono nel loro intento di trasformare l'intera Penisola Iberica in una roccaforte del cattolicesimo.

Un elemento fondamentale della Reconquista fu il culto di Santiago, ossia l'apostolo san Giacomo. Nell'813 in Galizia fu scoperta la presunta tomba del santo, sulla quale venne fondata la città di Santiago de Compostela, che divenne la terza meta di pellegrinaggio più importante per i cristiani dopo Roma e Gerusalemme. Secondo le cronache dell'epoca, il santo appariva ai generali prima delle più importanti incursioni contro i musulmani e divenne l'ispiratore e il protettore dei soldati impegnati nella Reconquista, al punto che gli fu attribuito il nome di Matamoros ('uccisore dei mori'). Oggi san Giacomo è il patrono della Spagna.

L'ascesa della Castiglia

Secondo la versione cristiana della storia, il primo re a sollevarsi contro la dominazione araba fu Pelayo, che nel 722, alla testa di un piccolo contingente, avrebbe inflitto una pesante sconfitta a un numeroso esercito musulmano a Covadonga, nella catena montuosa dei Picos de Europa, nelle Asturie, dove i nobili visigoti si erano rifugiati dopo la conquista musulmana. Le cronache arabe parlano invece di questo evento come di una scaramuccia di poco conto. Comunque siano andate realmente le cose, nel 757 i cristiani occupavano appena un quarto della Penisola Iberica.

Il regno delle Asturie trasferì la propria capitale a León, città situata più a sud, che si pose alla guida della Reconquista, fino a quando nel X secolo i cristiani non furono costretti ad arretrare dal condottiero Al-

Echi del passato coloniale nelle Americhe

Trujillo (Estremadura)

Lugares Colombinos (nei pressi di Huelva)

Casa-Museo de Colón (Valladolid)

Tomba di Cristoforo Colombo (Cattedrale di Siviglia)

Tordesillas (nei pressi di Valladolid)

Palacio de Sobrellano (Comillas)

Museo de América (Madrid)

Attraverso la storia della figlia di Isabella e Ferdinando, il libro di Giles Tremlett *Catherine of Aragón: The Spanish Queen of Henry VIII* fa rivivere tutti i complotti e gli intrighi che caratterizzarono le corti europee del XVI secolo.

1248

Impadronitosi di Córdoba 12 anni prima, Ferdinando III di Castiglia conquista Siviglia dopo due anni di assedio. L'emirato nasride di Granada rimane l'unico stato islamico della Penisola Iberica.

1366-69

In Castiglia scoppia la guerra civile quando Pedro (soprannominato 'il Giusto' dai suoi sostenitori e 'il Crudele' dai suoi nemici) sfida il fratellastro Enrique per la conquista del trono. Enrique uccide Pedro e diventa re.

1469

Erede diciottenne del regno di Castiglia, Isabella sposa Ferdinando, erede del regno di Aragona e più giovane di un anno; il loro matrimonio unifica i due stati cristiani più potenti della Spagna.

L'INQUISIZIONE SPAGNOLA

I nuovi re cattolici della Spagna dimostrarono subito che l'illuminata politica di coesistenza tra le religioni che vigeva in Al-Andalus era finita.

Non paghi delle conquiste territoriali, i sovrani istituirono il tribunale dell'Inquisizione per sradicare ogni possibile minaccia nei confronti della Chiesa cattolica. Il primo grande inquisitore fu Tomás de Torquemada, che nel 1479 era diventato confessore personale della regina Isabella. Secoli dopo sarebbe stato immortalato da Dostoevsky come il grande inquisitore che fa arrestare lo stesso Gesù ne *I fratelli Karamazov* e messo alla berlina nella serie televisiva britannica *Il circo volante dei Monty Python*.

I primi a essere perseguitati furono i *conversos* (ebrei convertiti al cristianesimo), spesso accusati di praticare in segreto riti ebraici – nota a margine: i genitori di Torquemada erano essi stessi *conversos*.

Durante l'Inquisizione, i colpevoli 'fortunati' subivano la confisca dei beni (una misura assai efficace per finanziare le guerre contro Granada). I condannati dovevano invece sfilare per la città coperti da un *sambenito*, un telo giallo decorato con croci, così corto da lasciare visibili i genitali e poi – giunti davanti alla porta della chiesa – venivano flagellati.

Gli sfortunati venivano invece sottoposti a torture inimmaginabili prima di essere bruciati vivi sul rogo (autodafé). Chi accettava di abiurare e di baciare la croce veniva garrotato prima che il fuoco fosse acceso, mentre chi si limitava ad abiurare riceveva la grazia di ardere più rapidamente su un falò di legna secca. Chi, infine, non rinnegava la propria fede subiva una morte lenta e dolorosa, con legna verde che bruciava malamente.

Nei 15 anni in cui ricoprì la carica di inquisitore generale del tribunale castigliano dell'Inquisizione, Torquemada istituì 100.000 processi e mandò al rogo non meno di 2000 persone. Il 31 marzo del 1492, su richiesta di Torquemada, Ferdinando e Isabella emanarono l'Editto di Espulsione, in base al quale tutti gli ebrei che rifiutavano il battesimo dovevano lasciare la Spagna entro due mesi, pena la morte. Circa 100.000 scelsero di convertirsi, ma 200.000 – i primi ebrei sefarditi – si trasferirono in altri paesi del Mediterraneo e la Corona – le cui finanze erano state prosciugate dalla campagna contro Granada – confiscò tutte le loro proprietà rimaste invendute. Questo fatto fece perdere alla Spagna la sua classe media più brillante e talentuosa.

Il cardinale Cisneros, successore di Torquemada, si applicò con determinazione a sradicare anche la cultura musulmana. Nell'ex emirato di Granada ordinò battesimi di massa, confiscò le terre degli arabi, fece bruciare i libri islamici e bandì la lingua araba. Queste misure provocarono nel 1500 una rivolta in Andalusia, dopo la quale i musulmani furono costretti a scegliere tra la conversione e l'espulsione. La maggior parte (circa 300.000) accettarono di farsi battezzare e rimasero in Spagna, prendendo l'appellativo di *moriscos* (musulmani convertiti), ma la loro conversione fu solo formale e non si integrarono mai nella comunità cattolica. Alla fine, tra il 1609 e il 1614, furono espulsi anche i *moriscos*.

1478

I Reyes Católicos Isabella e Ferdinando inaspriscono il controllo sul rispetto delle norme religiose e istituiscono l'Inquisizione spagnola, che fino al momento della sua abolizione (1834) mieterà migliaia di vittime.

gennaio 1492

Isabella e Ferdinando espugnano Granada; la Reconquista è finita. Boabdil, l'ultimo sovrano musulmano, viene rimproverato dalla madre per aver 'pianto come una donna per ciò che non era riuscito a difendere da uomo'.

aprile 1492

Isabella e Ferdinando espellono 200.000 ebrei che hanno rifiutato di convertirsi. Molti di loro fonderanno comunità in tutto il Mediterraneo, mentre l'economia spagnola soffrirà per la perdita delle loro capacità imprenditoriali.

Mansur. In origine piccolo principato che occupava la zona orientale del regno di León, la Castiglia divenne la forza trainante della Reconquista quando avventurieri molto determinati fondarono alcune città nella desolata regione del bacino del Duero, motivati dalla concessione di terre e di altri *fueros* (diritti e privilegi). In seguito alla conquista di Toledo per mano di Alfonso VI di Castiglia, nel 1085 le autorità di Siviglia chiesero l'intervento degli Almoravidi.

Nel 1195 i castigliani subirono una dura sconfitta per mano degli Almohadi presso Alarcos, a sud di Toledo, ma nel 1212 gli eserciti cristiani di Castiglia, Aragona e Navarra sbaragliarono una grande armata almohade a Las Navas de Tolosa, in Andalusia (vicino all'odierna città di Santa Elena). Questa disfatta segnò l'inizio della fine per Al-Andalus, in quanto tra il 1229 e il 1230 il regno di León conquistò le città principali dell'Estremadura, tra il 1230 e il 1240 il regno di Aragona espugnò Valencia, nel 1236 Ferdinando III El Santo di Castiglia occupò Córdoba e nel 1248 Siviglia, mentre nel 1249 il Portogallo espulse i musulmani. L'unico stato islamico rimasto nella penisola era così l'emirato di Granada.

La caduta di Granada

Dopo il rifiuto opposto nel 1476 dall'emiro di Granada Abu al-Hasan di versare nuovi tributi al regno di Castiglia, nel 1482 Isabella di Castiglia e Ferdinando II d'Aragona aprirono l'ultima fase della Reconquista, ponendosi alla testa di un esercito finanziato in gran parte dai prestiti dei banchieri ebraici e dalla Chiesa cattolica. All'epoca il regno di Granada era lacerato da gravi faide interne, che degenerarono in una vera e propria guerra civile, una situazione che risultò di tutto vantaggio per i cristiani. Dopo un lungo assedio, i sovrani entrarono a Granada il 2 gennaio del 1492, inaugurando una delle svolte politiche più decisive della storia spagnola.

I termini della resa imposti all'ultimo emiro di Granada Boabdil furono abbastanza generosi, in quanto gli vennero assegnate le valli delle Alpujarras, situate a sud di Granada, e gli fu versato un indennizzo pari a 30.000 monete d'oro. Si racconta che Boabdil, sulla via dell'esilio, avesse volto un ultimo sguardo pieno di lacrime alla sua amata Granada, ricevendo dalla madre queste dure parole: 'Non piangere come una donna per ciò che non hai saputo difendere come un uomo'. I vincitori si impegnarono a rispettare la religione, la cultura e le proprietà dei sudditi dell'emirato. Queste concessioni erano però destinate a essere revocate pochi anni più tardi.

Dopo otto secoli Al-Andalus aveva cessato di esistere.

La Spagna prima della guerra civile

Un bel mattino d'estate di Laurie Lee (L'Ippocampo, 2005)

A sud di Granada di Gerald Brenan (Neri Pozza, 2001)

Storia della Spagna 1874-1936 di Gerald Brenan (Einaudi, 1970)

Impressioni e paesaggi di Federico García Lorca (Passigli, 2006)

Echi delle guerre di Napoleone

Cabo de Trafalgar (Los Caños de Meca)

Cimitero di Trafalgar, Gibilterra

Museo de las Cortes de Cádiz (Cadice)

Xardín de San Carlos (A Coruña)

Cementerio de la Florida (Madrid)

ottobre 1492

Finanziato da Isabella e Ferdinando, Cristoforo Colombo sbarca alle Bahamas, aprendo le Americhe alla colonizzazione spagnola. Il commercio marittimo spagnolo si sposta dai porti sul Mediterraneo a quelli sull'Atlantico.

1494

Il Trattato di Tordesillas (località situata nei pressi di Valladolid) divide tra il Portogallo e la Spagna le terre da poco scoperte a ovest dell'Europa e accorda alla Spagna il controllo di vasti territori nelle Americhe.

1500

La persecuzione dei musulmani dell'ex emirato di Granada provoca una rivolta, a seguito della quale gli abitanti di fede musulmana vengono costretti a scegliere tra la conversione al cristianesimo e l'espulsione dal paese. Circa 300.000 musulmani accettano di farsi battezzare.

L'impero spagnolo

Dopo aver posto l'intera Penisola Iberica sotto il loro controllo, i re cattolici cominciarono a guardare altrove, in quanto la conquista di Granada era venuta a coincidere con l'apertura di nuove opportunità nel Nuovo Mondo. Il viaggio di Colombo verso le Americhe, avvenuto proprio nell'anno in cui era caduta Granada, offriva un intero, nuovo continente alle pulsioni espansionistiche della Spagna cristiana.

Durante la Prima Repubblica diverse città spagnole si autoproclamarono stati indipendenti e alcune di esse – come Siviglia e la vicina Utrera – giunsero perfino a dichiararsi guerra.

Alla conquista del nuovo mondo

Nell'aprile del 1492 i re cattolici concessero a Cristóbal Colón (come era chiamato in Spagna) i fondi per realizzare un progetto che il navigatore genovese aveva ideato da molto tempo: un viaggio nell'Atlantico in cerca di una nuova rotta commerciale per l'Oriente.

Il 3 agosto del 1492 Colombo salpò dal porto andaluso di Palos de la Frontera con tre caravelle e un equipaggio di 120 uomini. Dopo un tentativo di ammutinamento da parte dei marinai, disperati perché i giorni passavano ma non si avvistava nessuna terra, le tre navi approdarono finalmente sull'isola di Guanahaní, nelle Bahamas, per poi proseguire la loro navigazione fino a Cuba e a Hispaniola. Dopo otto mesi di viaggio Colombo fece ritorno a Barcellona, dove fu accolto dai sovrani come un eroe. In seguito Colombo compì altri tre viaggi, nel corso dei quali fondò la città di Santo Domingo a Hispaniola, scoprì la Giamaica, Trinidad e altre isole dei Caraibi e raggiunse la foce dell'Orinoco e la costa dell'America centrale. Colombo morì in povertà a Valladolid nel 1506, convinto fino alla fine di aver raggiunto l'Asia.

Le tracce di Colombo vennero seguite da conquistadores abili ma spietati come Hernán Cortés e Francisco Pizarro, che si impossessarono di ampie zone del continente americano. Brutali, coraggiosi, avidi e crudeli, questi uomini furono i naturali successori dei cavalieri della Reconquista. Nel 1600 la Spagna controllava la Florida, le tre maggiori isole caraibiche, gran parte dell'odierno Messico, quasi tutta l'America centrale e vaste regioni dell'America Latina. Dalle nuove colonie giungevano in Spagna navi cariche di argento, oro e altre ricchezze; un quinto di questi beni (il cosiddetto quinto real) finiva di diritto alla Corona. Siviglia – alla quale spettava il monopolio dei traffici commerciali – divenne una delle città più ricche d'Europa.

Intrecci in Europa

I re cattolici non avevano messo gli occhi solo sulle Americhe. Infatti, Ferdinando d'Aragona e Isabella di Castiglia cercarono di garantire alla Spagna un ruolo di primo piano in Europa, istituendo legami di parentela attraverso i matrimoni dei loro quattro figli con le famiglie reali del Portogallo, della Borgogna e dell'Inghilterra (il legame con l'Inghilter-

1512

Ferdinando, reggente della Castiglia dopo la morte di Isabella (1504), annette la Navarra. Per la prima volta dall'epoca dei romani, tutta la Spagna è unita sotto una sola corona.

1517-56

Regno di Carlo V, il primo sovrano asburgico della Spagna. Dal IX secolo nessun monarca aveva governato su un territorio europeo così vasto, al quale si aggiungono quelli nell'America centrale e meridionale.

1520-21

Carlo V sconfigge le città ribelli della Castiglia nella Guerra de las Comunidades (Guerra delle Province), consolidando definitivamente il dominio degli Asburgo in Spagna.

ra si deteriorò quando la figlia più giovane, Caterina d'Aragona, fu ripudiata da Enrico VIII). Alla morte di Isabella, avvenuta nel 1504, il trono di Castiglia passò alla principessa Juana (Giovanna), a causa della morte prematura di altri due figli. Il marito di Giovanna, Felipe El Hermoso (Filippo il Bello), era l'erede al trono dei Paesi Bassi e dei domini della dinastia degli Asburgo nell'Europa centrale. Tuttavia, dal momento che Giovanna – soprannominata la Loca (la Pazza) – era ritenuta inadatta a regnare, dopo la scomparsa di Filippo, di poco successiva a quella di Isabella, Ferdinando assunse la reggenza della Castiglia fino al 1516, anno della sua morte. Nel 1512, con l'annessione della Navarra, per la prima volta dall'epoca dei visigoti la Spagna fu interamente unificata sotto una sola corona.

Nel 1517 il diciassettenne Carlo I, figlio di Giovanna la Pazza e di Filippo il Bello, giunse dalle Fiandre per prendere possesso dei territori spagnoli che gli spettavano per diritto ereditario. Nel 1519 il sovrano ereditò anche le terre degli Asburgo in Austria e fu eletto imperatore del Sacro Romano Impero con il nome di Carlo V, assumendo il controllo di un regno che comprendeva la Spagna, i Paesi Bassi, l'Austria, alcuni possedimenti italiani (Napoli, la Sicilia e la Sardegna), parte della Francia e della Germania (dal IX secolo nessun sovrano aveva regnato su un territorio europeo così vasto) e infine le colonie spagnole nei Caraibi e a Panamá. A questi immensi possedimenti si sarebbero in seguito aggiunte altre zone dell'Europa centrale e vasti territori nelle Americhe.

Carlo V trascorse in Spagna solo 16 dei suoi 40 anni di regno. Incline a orientare la sua politica a vantaggio più dei Paesi Bassi che della Spagna, l'imperatore si inimicò l'aristocrazia iberica, spingendo tra il 1520 e il 1521 le città della Castiglia a ribellarsi con la Guerra de las Comunidades (Guerra delle Province).

Carlo V spese molte delle ricchezze provenienti dalle Americhe in lunghe e logoranti guerre con altri stati europei e – ormai stanco di combattere – nel 1556 abdicò al trono e poco prima di morire si ritirò nel Monasterio de Yuste, in Estremadura, avendo già provveduto a regolare la successione tra il figlio Filippo II (sul trono dal 1556 al 1598) e il fratello Ferdinando. Filippo ottenne i possedimenti più estesi, che comprendevano la Spagna, i Paesi Bassi e le colonie americane.

Sotto il regno di Filippo II la Spagna raggiunse il culmine della sua potenza, ma il suo dominio fu all'insegna delle contraddizioni. Infatti, se da un lato ingrandì l'impero nelle Americhe e annesse il Portogallo alla morte del suo re nel 1580, dall'altro perse i Paesi Bassi, dove si era scatenata una rivolta che le autorità imperiali non riuscirono a domare. Nel 1571 la sua flotta sconfisse i turchi ottomani a Lepanto, ma nel 1588 l'Invincible Armada spagnola venne sbaragliata dagli inglesi. Da cattolico fanatico, Filippo II intensificò le persecuzioni religiose a opera dell'In-

Dopo essere stato ridotto in macerie nel 1937 da una feroce battaglia durante la guerra civile, il villaggio di Belchite (Aragona centrale) non è più stato ricostruito. Oggi le sue sinistre rovine – compresi i resti delle sue quattro chiese – possono essere visitate con un tour in giornata organizzato dall'ufficio turistico locale.

1521

Con un manipolo di conquistadores, Hernán Cortés, originario di Medellín (Estremadura), conquista in nome della Corona spagnola l'impero azteco (corrispondente agli attuali Messico e Guatemala).

1533

Alla testa di un contingente di conquistadores, Francisco Pizarro, originario di Trujillo (Estremadura), conquista in nome della Corona spagnola l'impero inca in America Latina.

1556-98

Il regno di Filippo II segna l'apice della potenza spagnola. I territori nelle Americhe si estendono dalla Florida al Cile e le immense ricchezze provenienti dalle colonie vengono impiegate in grandiosi progetti architettonici.

quisizione, ma fu pronto ad allearsi con l'Inghilterra protestante contro la Francia cattolica. Ricevette dalle Americhe quantità d'argento mai viste in precedenza, ma la Spagna finì in bancarotta.

Il suo regno rimase un punto di riferimento della politica europea e, assumendo l'assetto di stato cattolico fortemente centralizzato (fu lui a trasferire la capitale a Madrid, una modesta cittadina che aveva l'unico pregio di trovarsi al centro della Spagna), associò i suoi interessi al movimento della Controriforma.

Come suo padre, Filippo II morì in un monastero, l'immenso complesso di San Lorenzo de El Escorial, che aveva fatto costruire lui stesso e che può essere considerato una sorta di sobrio monumento al suo regno e alle contraddizioni della Spagna coloniale.

Dalla gloria al declino

Quando la Spagna raggiunse il culmine della sua potenza, i suoi sovrani iniziarono a gettare i semi della disintegrazione. In questo periodo buona parte delle favolose ricchezze provenienti dai possedimenti nelle Americhe e dalle altre colonie venne infatti dilapidata nell'opulenta vita di corte e nella concessione di indulgenze, che servivano ben poco a migliorare la vita quotidiana degli spagnoli comuni. Questo fatto provocò una profonda spaccatura nel paese, che per secoli avrebbe dovuto affrontare continue lotte interne per la successione al trono e un buon numero di guerre esterne, mentre gran parte della popolazione diventava sempre più povera.

Una potenza anomala

Sotto certi aspetti, il fiorire delle arti nella Spagna del XVII secolo fece nascere in molti l'illusione che fosse una nazione europea al passo con i tempi. In questo periodo la Spagna fu immortalata da pittori del calibro di Velázquez, El Greco, Zurbarán e Murillo, da scrittori come Miguel de Cervantes (autore del celebre *Don Quijote*) e dal prolifico drammaturgo Lope de Vega, dando anche i natali a mistici come santa Teresa d'Ávila e San Juan de la Cruz (san Giovanni della Croce). Ma se questa fu un'epoca d'oro per le arti, tre monarchi deboli e ancorati al passato, una Chiesa conservatrice e un'aristocrazia imbelle portarono a una stagnazione dell'economia, che determinò una penuria di generi alimentari in un paese già segnato da forti sperequazioni sociali.

La Spagna perse il Portogallo e dovette affrontare insurrezioni scoppiate in Sicilia, a Napoli e in Catalogna. La situazione venne ulteriormente aggravata dalla drastica diminuzione delle spedizioni di argento dalle Americhe e dalla morte senza eredi di Carlo II (sul trono dal 1665 al 1700), noto come El Hechizado (Lo Stregato), che lasciò un vuoto dinastico da cui ebbe origine la guerra di successione spagnola (1702-13), un

Libri sulla guerra civile

Omaggio alla Catalogna (1938) di George Orwell

Per chi suona la campana (1940) di Ernest Hemingway

La guerra civile spagnola. Una storia del Novecento di Paola Lo Cascio (Carocci, 2014)

La guerra civile di Spagna di Antony Beevor (BUR Rizzoli, 2016)

1561

Filippo II trasforma l'anonima cittadina provinciale di Madrid nella capitale del suo impero. Nonostante le nuove residenze nobiliari, l'aspetto della città resta nell'insieme piuttosto misero.

1571

La flotta della Lega Santa, formata da navi spagnole e veneziane e guidata dal fratellastro di Filippo II, Don Giovanni d'Austria, sconfigge la flotta ottomana a Lepanto, ponendo fine all'espansione turca in Europa.

1580-1660

La Spagna conosce una straordinaria fioritura artistica, raggiungendo vette di eccellenza in ambito letterario con Cervantes e in quello pittorico con Velázquez, Zurbarán ed El Greco, mentre l'impero si avvia verso il declino.

conflitto che sconvolse in maniera drammatica l'equilibrio dei poteri in Europa. Gli accordi di pace che posero fine a questo sanguinoso conflitto lasciarono la Spagna a Filippo V (sul trono dal 1700 al 1746), sempre nel pieno rispetto della separazione tra la Francia e la Spagna, ma privarono la Corona spagnola dei Paesi Bassi, che passarono all'Austria, e di Gibilterra e Minorca, che vennero cedute agli inglesi. Filippo V diede inizio alla dinastia borbonica, tuttora al potere.

Dal punto di vista culturale, la diffusione delle idee razionaliste sorte con l'Illuminismo fu ostacolata in Spagna dalla potente influenza della Chiesa e dell'Inquisizione, mentre la situazione economica raggiunse livelli molto critici, perché due terzi delle terre possedute dall'aristocrazia e dalla Chiesa non producevano raccolti sufficienti e una parte consistente della popolazione maschile non lavorava.

Sotto il regno di Ferdinando VI (sul trono dal 1746 al 1759) l'economia diede forti segnali di ripresa, soprattutto grazie alla rivitalizzazione della Catalogna e all'attività dei cantieri navali baschi. Purtroppo, la mancata applicazione della riforma agraria impedì a regioni agricole come la Castiglia e l'Andalusia di incrementare la produzione e di tenere il passo dello sviluppo con il resto della Spagna.

Carlo III (sul trono dal 1759 al 1788) fu un despota illuminato, che ordinò l'espulsione dei gesuiti ostili alle sue riforme, trasformò il volto di Madrid, fece costruire una nuova rete stradale che si irradiava verso le province e tentò di favorire lo sviluppo dell'agricoltura, ma purtroppo dovette affrontare una serie di gravi tumulti popolari causati dalle carestie. In questo periodo la Spagna stipulò un'alleanza con la Francia in funzione anti-inglese, che implicò il coinvolgimento del paese nella Guerra dei Sette Anni e in quella per l'indipendenza degli Stati Uniti.

L'invasione francese

Quando Luigi XVI di Francia, cugino di Carlo IV (sul trono dal 1788 al 1808), venne ghigliottinato nel 1793, la Spagna dichiarò guerra alla Francia. Due anni più tardi, finito il periodo del Terrore in Francia, i due paesi stipularono un trattato di pace e la Spagna si impegnò a sostenere la Francia contro l'Inghilterra. Questa decisione si rivelò però fallimentare, perché nel 1805 la forza navale franco-spagnola fu sconfitta dalla flotta inglese guidata dall'ammiraglio Nelson al largo di Cabo de Trafalgar (a sud di Cadice), una sconfitta che decretò il definitivo tramonto della potenza navale spagnola.

Nel 1807 le armate francesi entrarono in Spagna, ufficialmente per raggiungere il Portogallo. Tuttavia, nel 1808 – anche in seguito a dissidi scoppiati tra il re di Spagna e il figlio Ferdinando – le truppe napoleoniche deposero i Borboni e misero sul trono spagnolo il fratello di Napoleone, Giuseppe Bonaparte (José I).

1609-14

L'espulsione dalla Spagna dei *moriscos* (musulmani convertiti) segna l'atto finale di una purga di non cristiani che indebolisce ulteriormente un'economia già traballante.

1676

La Morte Nera colpisce la Spagna per la terza volta in un secolo, con conseguenze rese ancora più catastrofiche dalla carestia. Nel corso del XVII secolo più di 1.250.000 spagnoli muoiono di peste e di fame.

1700

Filippo V, il primo re della dinastia borbonica, sale al trono dopo Carlo II, ultimo sovrano della casata asburgica, morto senza eredi. Il fatto che Filippo sia secondo in linea di successione al trono di Francia crea apprensione in Europa.

A Madrid il popolo si sollevò compatto contro l'invasore, un evento che venne immortalato da Goya nei suoi dipinti *El dos de mayo* ed *El tres de mayo*, oggi esposti nel Museo del Prado di Madrid. In tutto il paese gli spagnoli imbracciarono le armi e iniziarono a compiere operazioni di guerriglia supportati dalle truppe britanniche e portoghesi al comando del duca di Wellington. Nel 1812 le Cortes (Parlamento) si riunirono a Cadice per redigere una nuova Costituzione di tendenza liberale, che incorporava diversi principi dei modelli americano e francese. Nel 1813 i francesi vennero definitivamente cacciati dalla penisola, dopo avere subito una dura sconfitta a Vitoria. Al successo contro gli invasori francesi fece però da contraltare l'insurrezione scoppiata nel vicereame del Río de la Plata (1810), che aprì di fatto il processo di disgregazione dell'impero spagnolo d'oltremare.

La mia guerra di Spagna di Mika Etchebehere (Edizioni Alegre, 2016) è l'autobiografia di una grande dimenticata dalla storia, l'unica donna 'capitana' di una colonna militare antifranchista. Da questa rievocazione storica il regista Ken Loach ha tratto materiale per il suo *Terra e Libertà* (1995).

Il declino

Nel corso del XIX secolo una Spagna incredibilmente isolata e rivolta al passato partecipò solo in minima parte alle grandi innovazioni che determinarono la crescita dell'economia e l'andamento della politica nel resto dell'Europa, come l'industrializzazione, il processo di democratizzazione delle istituzioni, il rafforzamento dell'unità nazionale e l'espansione coloniale. Di fatto, la Spagna si mosse in senso opposto, perdendo la maggior parte dei territori d'oltremare e patendo sul fronte interno i conflitti tra le componenti più liberali della sua società (che spingevano per instaurare riforme democratiche) e quelle più conservatrici, come la Chiesa e la nobiltà (che preferivano mantenere lo status quo). Nel frattempo gran parte della popolazione era oppressa dalla miseria e dallo sfruttamento, che innescarono un malcontento sociale sempre più acuto.

Ferdinando VII (sul trono dal 1814 al 1833) si rivelò un sovrano reazionario e poco lungimirante, che revocò la Costituzione di Cadice, perseguitò gli oppositori liberali e ripristinò l'Inquisizione. La corruzione del governo determinò però un brusco calo della sua popolarità. Nel 1820 si verificò una sollevazione nell'esercito e nel 1823 si rese necessario l'intervento delle forze della Santa Alleanza per soffocare un moto liberale. L'esitazione di Ferdinando nella nomina del suo successore portò allo scoppio della prima guerra carlista (1833-9), che vide lo scontro tra i sostenitori del fratello del re Carlo (Don Carlos) e quelli della sua giovane sorella Isabella. Carlo poteva contare sul supporto della Chiesa, dei conservatori e dei ribelli dei Paesi Baschi, della Navarra, della Catalogna e dell'Aragona (il cosiddetto fronte carlista), mentre la candidatura di Isabella era appoggiata dai liberali e dall'esercito.

Durante la guerra emerse un violento anticlericalismo. Gli ordini religiosi vennero soppressi e nel 1836 fu varato un provvedimento che prevedeva la confisca e la vendita all'asta delle proprietà e delle terre della

Film ambientati nella Spagna franchista

Le 13 rose (2007)

Il labirinto del fauno (2006)

Lo spirito dell'alveare (1973)

Benvenuto, Mr. Marshall! (1952)

1702-13

Durante la Guerra di Successione Spagnola le potenze europee appoggiano Carlo d'Austria contro Filippo V. Alla fine Filippo V rimane sul trono di Spagna, ma perde Gibilterra e i Paesi Bassi.

1793

La Spagna dichiara guerra alla Francia, dopo che Luigi XVI viene ghigliottinato, ma nel giro di un paio di anni si allea con la Francia nella sua lotta contro gli inglesi.

1805

La flotta britannica guidata dall'ammiraglio Nelson sconfigge le forze navali franco-spagnole nella battaglia di Trafalgar, causando la fine della potenza navale spagnola e lo scontento per la politica filofrancese del re.

Chiesa, misure dalle quali trassero vantaggio i ceti più ricchi e che videro uscire vittorioso l'esercito.

Nel 1843 la tredicenne Isabella si autoproclamò regina con il nome di Isabella II, ma nel 1868 il suo regno fu rovesciato dalla cosiddetta Rivoluzione Settembrina, una rivolta maturata in ambienti militari liberali e guidata dal generale Juan Prim. L'anno successivo venne promulgata una nuova Costituzione di spiccato orientamento liberale, che introdusse il suffragio universale maschile e riconobbe il diritto di ogni cittadino alla piena libertà religiosa.

Le incertezze nella successione al trono portarono alla seconda guerra carlista (1872-6). Nel 1873 le Cortes, a maggioranza liberale, proclamarono la nascita di una repubblica federale composta da 17 stati. Il primo regime repubblicano spagnolo si dimostrò però incapace di mantenere il controllo sulle diverse regioni e durò appena 11 mesi. Alla fine l'esercito – con il supporto della Chiesa e dei proprietari terrieri, dai ranghi dei quali erano stati epurati gli elementi liberali – mise in atto un colpo di stato e offrì la corona ad Alfonso XII (sul trono dal 1874 al 1885). La Costituzione promulgata nel 1876 riconobbe sia la monarchia sia il Parlamento, favorendo una serie di pacifici *turnos* (alternanze di governo) del partito conservatore e di quello liberale. Purtroppo il buon funzionamento dello stato fu compromesso dalla corruzione imperante nell'apparato amministrativo e dal controllo di alcuni gruppi di notabili sull'elettorato, anche dopo la reintroduzione del suffragio universale (1890).

A malapena in grado di garantire l'unità interna, la Spagna aveva poche possibilità di mantenere il controllo sulle sue ultime colonie. Nel 1898 vide così sfumare Cuba, le Filippine, Guam e Puerto Rico. Per un paese che aveva posseduto uno degli imperi più ampi e potenti della sua epoca, questa perdita pose il sigillo definitivo a una fine ignominiosa.

La finta autobiografia *Io, Franco* di Manuel Vázquez Montalbán (Sellerio Editore Palermo, 2016), scritta contro l'oblio delle generazioni successive, e il saggio *Il franchismo* di Giuliana Di Febo e Santos Juliá, che ripercorre le fasi della dittatura, tratteggiano un quadro molto interessante della figura del Caudillo.

La guerra civile

Anche se la guerra civile spagnola (1936-39) era ancora lontana, per certi versi i semi della divisione erano stati già gettati secoli prima, con le profonde disparità nella redistribuzione delle ricchezze coloniali e le altrettanto profonde disuguaglianze sociali, e iniziarono a germogliare nel XIX secolo.

I semi della guerra

All'inizio del XX secolo la Spagna era bloccata da interminabili lotte di potere tra le forze politiche di sinistra e quelle conservatrici di destra, nessuna delle quali riusciva però a mantenere a lungo il vantaggio sull'altra.

Alfonso XIII (sul trono dal 1902 al 1930) prese il potere in un frangente estremamente delicato della storia spagnola. Appoggiato dai militari, dai grandi proprietari terrieri e dalle potenti gerarchie ecclesiastiche,

1808-13

La Francia occupa la Spagna. Carlo IV abdica a favore del fratello di Napoleone, Giuseppe I. La Guerra Peninsulare che segue vede le forze inglesi combattere al fianco delle truppe spagnole contro la Francia.

1809-24

Con la Spagna presa da altri problemi, la maggior parte delle colonie spagnole in Sud America riesce a conquistare l'indipendenza. Nel 1824 solo Cuba, Puerto Rico, Guam e le Filippine sono ancora sotto la Corona spagnola.

1814

Ferdinando VII diventa re e revoca la Costituzione di Cadice del 1812 (un tentativo da parte dei liberali spagnoli di introdurre riforme costituzionali nel paese) solo poche settimane dopo averne approvato i principi.

questo sovrano dimostrò una spiccata propensione per gli interventi in politica interna, al punto che durante il suo regno si alternarono al potere ben 33 governi.

Nel frattempo, la situazione dei ceti sociali più poveri era ormai giunta al limite del collasso. Se da un lato l'industrializzazione aveva portato con sé la prosperità (almeno per alcuni), dall'altro aveva reso indispensabile la costruzione di squallidi quartieri proletari a Madrid, a Barcellona e in alcune città basche, che erano divenute meta del massiccio afflusso migratorio proveniente dalle zone rurali. Gli abitanti che decidevano di rimanere nelle campagne erano ancora alle prese con i problemi di sempre, ovvero la scarsa produttività e la concentrazione delle terre nelle mani di pochi possidenti. In questo periodo molti spagnoli emigrarono in America Latina per cercare fortuna e la classe operaia si avvicinò sempre di più agli ideali marxisti e anarchici.

Negli anni '60 del XIX secolo in Spagna si diffusero le idee anarchiche di Mikhail Bakunin, che riscossero nell'arco di breve tempo un notevole consenso. In questo periodo le organizzazioni anarchiche perpetrarono diversi sanguinosi attentati. Tra il 1890 e il 1910 un ordigno distrusse il teatro dell'opera di Barcellona, il Liceu, due primi ministri furono assassinati e nel maggio del 1906 una bomba lanciata in occasione del matrimonio di Alfonso XIII con Vittoria Eugenia di Battenberg provocò la morte di 24 persone. Nel 1910 i sindacati anarchici si organizzarono nella potente Confederación Nacional del Trabajo (CNT; Confederazione Nazionale del Lavoro).

Con la sua strategia meno radicale basata su cambiamenti graduali e azioni parlamentari, il socialismo prese piede molto più lentamente. Nel 1888 venne fondata l'Unión General de Trabajadores (UGT; Unione Generale dei Lavoratori), un movimento caratterizzato da un atteggiamento moderato e disciplinato.

Parallelamente alle ideologie di sinistra, si svilupparono le aspirazioni separatiste basche e catalane. In Catalogna il movimento separatista ebbe origine dagli interessi del mondo industriale, mentre il nazionalismo basco nacque nell'ultimo decennio del XIX secolo, in reazione al grande afflusso di castigliani giunti per lavorare nelle industrie locali, che venne percepito da molti baschi come una minaccia alla loro identità. Quando nel 1909 un contingente spagnolo fu annientato dai berberi in Marocco (che era in parte sotto il protettorato spagnolo), il governo richiamò le riserve catalane, per inviarle a ristabilire l'ordine nel paese maghrebino. Questo fatto scatenò la cosiddetta Semana Trágica di Barcellona, che iniziò con uno sciopero generale, ma assunse ben presto i connotati di un'aperta insurrezione a carattere anticlericale, alla quale la forza pubblica reagì giustiziando molti lavoratori.

1833-39

Prima guerra carlista, innescata dalle dispute sulla successione tra i sostenitori di Isabella, figlia di Ferdinando VII e ancora bambina, e i fautori di suo fratello Don Carlos. Alla fine, nel 1843 Isabella diventa regina.

1872-76

La seconda guerra carlista, combattuta da tre opposte fazioni monarchiche, porta sul trono il figlio di Isabella II, Alfonso XII, dopo il breve e caotico periodo della Prima Repubblica (1873).

1898

La Spagna perde Cuba, Puerto Rico, Guam e le Filippine, gli ultimi possedimenti del suo vasto impero d'oltremare, in seguito alla sconfitta subita nella guerra contro gli Stati Uniti, favorevoli all'indipendenza cubana.

Durante la prima guerra mondiale la Spagna si mantenne neutrale, ma continuò a essere tormentata da un gran numero di problemi insoluti. Quando nel 1921 10.000 soldati spagnoli vennero uccisi in Marocco dai berberi di Abd El-Krim ad Anual, tutti puntarono il dito contro il re, che aveva interferito nella scelta del comandante da porre alla guida della campagna marocchina. Nel 1923, mentre in Parlamento veniva presentata una relazione del massacro, il generale Miguel Primo de Rivera, un eccentrico aristocratico andaluso, guidò un'insurrezione dell'esercito a sostegno del re e istituì un regime nominalmente costituzionale, ma di fatto dittatoriale, che aveva molte analogie con il fascismo italiano.

Centralista convinto, De Rivera censurò gli organi di informazione e si alienò le simpatie degli intellettuali, ma riuscì a ottenere la cooperazione del sindacato socialista UGT. Molti anarchici furono invece costretti a entrare in clandestinità. Nel 1930, quando il crollo di Wall Street del 1929 si ripercosse sull'economia spagnola e le pressioni dell'opposizione si fecero più forti, il re – considerata l'obiettiva impossibilità di salvare De Rivera – lo destituì e ripristinò l'ordinamento costituzionale.

Gioielli borbonici

Palacio Real (Madrid)

Palacio Real (Aranjuez)

Il primo banco di prova per la monarchia restaurata furono le elezioni municipali indette per l'aprile del 1931, a seguito delle quali gli schieramenti filomonarchici subirono una pesante sconfitta da parte dei partiti repubblicani e Alfonso XIII decise di andare in esilio in Italia. La vittoria nelle amministrative fu seguita da un'altrettanto netta affermazione dei repubblicani di sinistra nelle elezioni politiche tenutesi nel giugno successivo, dalle quali ebbe origine la seconda repubblica, affettuosamente ribattezzata dai suoi sostenitori La Niña Bonita ('la bella bambina').

Le elezioni del 1931 portarono all'insediamento di un governo costituito da socialisti, repubblicani e 'radicali', una formazione di orientamento centrista. Una nuova Costituzione approvata nel dicembre del 1931 concesse il diritto di voto alle donne, privò il cattolicesimo dello status di religione ufficiale, sciolse l'ordine dei gesuiti, sospese il pagamento dei salari statali agli ecclesiastici, impedì loro l'insegnamento, legalizzò il divorzio e concesse alla Catalogna – nota per le sue spinte autonomiste – un proprio Parlamento.

Tuttavia, le agitazioni di matrice anarchica, la crisi economica, il crescente malcontento degli industriali e la mancanza di unità a sinistra contribuirono a dare la vittoria alla destra nelle elezioni del 1933, quando a ottenere la maggioranza dei seggi fu un nuovo partito cattolico, la Confederación Española de Derechas Autónomas (CEDA; Confederazione Spagnola delle Destre Autonome). Questa coalizione di destra comprendeva anche un nuovo movimento politico, la Falange Española di ispirazione fascista, guidata da José Antonio Primo de Rivera, figlio del dittatore degli anni '20.

1923-30

Il generale Miguel Primo de Rivera guida un colpo di stato a favore del re Alfonso XIII, per poi proclamarsi dittatore. Dopo essere stato costretto a ritirarsi, muore nel 1930.

1931

Alfonso XIII va in esilio dopo la pesante sconfitta elettorale patita dai repubblicani. Nasce la Seconda Repubblica, le sinistre vincono le elezioni politiche e la nuova Costituzione garantisce il voto anche alle donne.

1933-35

La destra vince le elezioni. In tutto il paese scoppiano disordini politici e una violenta campagna militare contro i lavoratori delle Asturie divide nettamente il paese tra sinistra e destra.

Nel 1934 i disordini erano ormai fuori controllo. La UGT indisse uno sciopero generale, il presidente della Catalogna proclamò l'indipendenza della regione nell'ambito di una fantomatica repubblica federale spagnola e i comitati dei lavoratori presero possesso della regione mineraria delle Asturie, situata nella parte settentrionale del paese, dopo aver attaccato le postazioni dell'esercito e della polizia. Una violenta campagna della Legione straniera spagnola (istituita negli anni '20 per combattere le tribù marocchine) contro i lavoratori delle Asturie, guidata dai generali Francisco Franco e José Millán Astray, divise nettamente il paese tra sinistra e destra.

Le elezioni del febbraio del 1936 videro una risicata vittoria del Fronte Popolare, una coalizione di sinistra nella quale i comunisti avevano un ruolo di spicco, sulle forze di destra riunite nel Fronte Nazionale. La violenza continuò su entrambi i fronti. In questo periodo i gruppi estremisti intensificarono la loro attività e i contadini giunsero sull'orlo della rivoluzione.

Letture sulla Spagna moderna e contemporanea

Ore di Spagna di Leonardo Sciascia (Contrasto, 2016)

Verso Santiago. Itinerari spagnoli di Cees Nooteboom (Feltrinelli, 2008)

Che cosa succede in Catalogna di Eduardo Mendoza (UTET, 2018)

L'inizio della guerra civile

Il 17 luglio del 1936 la situazione precipitò con la sollevazione militare guidata dai generali Francisco Franco ed Emilio Mola, di stanza in Marocco. Nel giro di pochissimo tempo i golpisti si assicurarono il controllo dell'Andalusia, dando inizio alla guerra civile.

La guerra civile fu caratterizzata da un feroce odio tra i belligeranti (che divise comunità, famiglie e amici) e da una spietata crudeltà da parte di entrambe le fazioni, che si macchiarono di atroci massacri e rappresaglie e impiegarono squadroni della morte per eliminare i membri delle organizzazioni avversarie. I nazionalisti fucilarono o impiccarono decine di migliaia di repubblicani, i quali riservarono la stessa sorte ai simpatizzanti di Franco, uccidendo circa 7000 religiosi tra sacerdoti, monaci e suore. La fede politica divenne spesso un comodo pretesto per dare sfogo ad antichi rancori. Secondo stime ragionevoli, la guerra costò la vita a circa 350.000 spagnoli, ma alcuni studiosi parlano addirittura di 500.000.

La maggior parte dei militari e molti membri della Guardia Civil si schierarono dalla parte dei nazionalisti, la cui campagna assunse ben presto i toni di una crociata contro i nemici di Dio. Nelle zone repubblicane, gli anarchici, i comunisti e i socialisti assunsero il controllo di molte città e paesi. Il risultato fu lo scoppio di una vera e propria rivoluzione sociale.

L'avanzata dei nazionalisti

Una settimana dopo la rivolta delle truppe di stanza in Marocco, la situazione militare era già perfettamente delineata. Quasi tutte le città in cui si trovavano guarnigioni militari caddero immediatamente nelle mani dei ribelli (che si definivano nazionalisti, perché affermavano di lot-

1936

La coalizione di sinistra del Fronte Popolare vince le elezioni, facendo insorgere i 'nazionalisti' di destra guidati dal generale Francisco Franco. Ha inizio la guerra civile spagnola.

1936-39

I nazionalisti del generale Franco, supportati dalla Germania e dall'Italia, sconfiggono i repubblicani sostenuti dall'Unione Sovietica. Le battaglie e le atrocità commesse da entrambe le parti mietono 350.000 vite.

1938

I nazionalisti hanno la meglio sull'ultima grande offensiva dei repubblicani nella Valle dell'Ebro; sul campo rimangono 20.000 vittime. L'Unione Sovietica ritira il suo sostegno alle forze repubblicane.

tare per la Spagna), in pratica tutta la parte del paese situata a nord di Madrid (tranne la Catalogna, l'Aragona orientale, la costa basca, la Cantabria e le Asturie), oltre all'Andalusia occidentale e a Granada. Nel mese di agosto i legionari e i mercenari di Franco furono trasferiti dal Marocco a Siviglia da aerei tedeschi della Luftwaffe, da dove iniziarono ad avanzare verso nord attraverso l'Estremadura alla volta di Madrid, annientando la strenua resistenza di alcune città. Nel mese di ottobre Franco riuscì a radunare a Salamanca tutti i nazionalisti sotto la sua bandiera.

Rafforzata dai primi battaglioni delle Brigate Internazionali, Madrid respinse nel mese di novembre il primo assalto di Franco e resistette a due anni di assedio. I membri delle Brigate Internazionali – che comprendevano migliaia di volontari idealisti e di avventurieri giunti da tutto il mondo e guidati dai comunisti – non superarono mai le 20.000 unità e non riuscirono a contrastare le forze nazionaliste, meglio armate e più organizzate.

I nazionalisti potevano contare sul supporto della Germania nazista e dell'Italia fascista, che fornirono aerei, armi e truppe (75.000 soldati italiani e 17.000 tedeschi). I repubblicani poterono invece contare sugli aerei, sui carri armati, sull'artiglieria e sui consulenti militari inviati dall'Unione Sovietica, ma altri paesi scelsero di non impegnarsi direttamente (anche se circa 25.000 francesi combatterono al fianco dei repubblicani).

Contrasti tra i repubblicani

Con Madrid sotto assedio, alla fine del 1936 il governo repubblicano si trasferì a Valencia, proseguendo i tentativi per ricomporre i dissidi tra i suoi diversi componenti anarchici, comunisti, democratici moderati e secessionisti regionali. Barcellona fu governata per quasi un anno dagli anarchici e da una milizia trotzkista chiamata Partido Obrero de Unificación Marxista (POUM; Partito Operaio di Unificazione Marxista).

Nell'aprile del 1937 una squadriglia di aerei tedeschi bombardò la città basca di Gernika (Guernica), provocando un gran numero di vittime; questo tragico episodio ispirò a Pablo Picasso il celebre quadro *Guernica* (oggi esposto nel Centro de Arte Reina Sofía di Madrid), che rappresenta con straordinaria intensità l'orrore e la violenza della guerra. In estate i repubblicani persero la costa settentrionale, un fatto che assicurò ai nazionalisti il controllo dell'industria basca. I repubblicani contrattaccarono efficacemente nei pressi di Madrid, ma furono sconfitti in Aragona.

Nel frattempo, nel maggio del 1937 Barcellona divenne teatro di scontri armati tra comunisti e autonomisti e le divisioni interne alla fazione repubblicana sfociarono in violenti scontri per le strade, nel corso dei quali i comunisti spalleggiati dall'Unione Sovietica schiacciarono completamente gli anarchici e i trotzkisti. Nell'autunno di quello stesso anno il governo repubblicano si trasferì a Barcellona.

1939

A gennaio i nazionalisti espugnano Barcellona e il governo repubblicano cerca rifugio in Francia. Le forze repubblicane si arrendono e il 28 marzo i nazionalisti entrano a Madrid. Il 1° aprile Franco dichiara la fine della guerra.

1939-50

Franco instaura una dittatura di destra e fa incarcerare migliaia di persone. La Spagna non partecipa alla seconda guerra mondiale, ma sarà esclusa dalla NATO e dall'ONU e subirà boicottaggi commerciali.

1955-65

La Spagna viene ammessa nell'ONU dopo aver acconsentito a ospitare basi militari americane. L'economia è in forte ripresa grazie agli aiuti degli Stati Uniti e al turismo di massa nella Costa Brava e nella Costa del Sol.

La vittoria dei nazionalisti

All'inizio del 1938 Franco respinse un'offensiva repubblicana a Teruel, in Aragona, poi si diresse verso est con un esercito di 100.000 soldati, 1000 aerei e 150 carri armati, isolando Barcellona da Valencia. Nel mese di luglio i repubblicani sferrarono un ultimo attacco nella Valle dell'Ebro; questo scontro sanguinoso, vinto dai nazionalisti, lasciò sul campo 20.000 uomini. Nel settembre del 1938 l'Unione Sovietica si ritirò dalla guerra e nel gennaio del 1939 i nazionalisti si impadronirono di Barcellona senza incontrare resistenza, un fatto che spinse il governo repubblicano e centinaia di migliaia di suoi sostenitori a fuggire in Francia. I repubblicani avevano ancora il controllo di Valencia e di Madrid e potevano disporre di 500.000 uomini, ma le profonde spaccature al loro interno assestarono il colpo di grazia alla repubblica. Il 28 marzo del 1939 i nazionalisti entrarono a Madrid e il 1° aprile Franco dichiarò ufficialmente la fine della guerra civile.

La dittatura di Franco

La guerra civile lasciò la Spagna in condizioni disastrose, negandole anche il sollievo della pace, in quanto il generale Francisco Franco, dopo avere assunto il governo del paese, non tardò a inaugurare una dura politica repressiva.

I primi anni

Una volta ottenuta la vittoria, Francisco Franco mise in atto una terribile vendetta contro i repubblicani e negli anni immediatamente successivi alla guerra circa 100.000 persone vennero trucidate o morirono in prigione. Tra le centinaia di migliaia di cittadini che furono incarcerati vi erano numerosi intellettuali e insegnanti; per sottrarsi all'arresto molti fuggirono all'estero, privando la Spagna di un'intera generazione di scienziati, artisti, scrittori, insegnanti e uomini di cultura.

Pochi mesi dopo la fine della guerra civile scoppiò la seconda guerra mondiale. Hitler cercò più volte di trascinare la Spagna nel conflitto a fianco delle forze dell'Asse, un'alleanza che avrebbe reso possibili operazioni strategicamente fondamentali come la conquista di Gibilterra, ma il Caudillo temporeggiò e finì per scoraggiare il dittatore tedesco. Nel 1944 alcuni esponenti dei gruppi di sinistra spagnoli sferrarono dalla Francia un attacco contro la Spagna franchista, senza però ottenere alcun risultato. Piccoli gruppi di guerriglieri avrebbero proseguito strenuamente la lotta nelle regioni settentrionali del paese, nell'Estremadura e in Andalusia fino agli anni '50.

Al termine della seconda guerra mondiale la Spagna fu esclusa dalle Nazioni Unite e dalla NATO e fu oggetto di un embargo commerciale decretato dall'ONU che – alla fine degli anni '40 – fu tra le cause dei co-

1959

Fondazione dell'Euskadi Ta Askatasuna (ETA; Paese Basco e Libertà), che combatte per l'indipendenza basca. Questo gruppo terroristico ucciderà oltre 800 persone, prima di chiudere con la lotta armata nel 2011.

anni '60

Dopo vent'anni di gravi difficoltà economiche, arrivano gli *años de desarrollo* (anni dello sviluppo), caratterizzati da grandi investimenti e dalla forte migrazione dalle zone rurali a Madrid e in altre grandi città.

1975

Franco muore e sale al trono Juan Carlos I. Il re era stato istruito da Franco in modo da portare avanti la sua politica dittatoriale, ma Juan Carlos dimostra presto la sua volontà di cambiamento.

siddetti *años de hambre* (anni della fame). Tuttavia, l'inizio della Guerra Fredda contribuì a salvare la dittatura, con Franco che concesse agli Stati Uniti il permesso di installare quattro basi militari in Spagna in cambio di consistenti aiuti economici. Nel 1955 la Spagna fu ammessa nelle Nazioni Unite.

La Spagna del 'Caudillo'

Alla fine degli anni '50, tutte le pedine essenziali del governo franchista erano state posizionate sulla scacchiera. Franco governava come un signore assoluto, attento a non concedere troppo potere alle lobby più influenti – la Chiesa, l'esercito, il Movimiento Nacional (l'unico partito politico legale) e i banchieri. Nessuna aspirazione all'autonomia veniva tollerata. Molti ministri del gabinetto di Franco provenivano dall'esercito, che riceveva consistenti finanziamenti. Le scuole superiori furono affidate ai gesuiti, il divorzio tornò a essere illegale e i matrimoni religiosi furono resi obbligatori. Nonostante la corruzione endemica dell'apparato amministrativo, Franco riuscì a ottenere un certo sostegno dalla classe lavoratrice, grazie a misure come la garanzia dei posti di lavoro e le ferie pagate, ma negò il diritto di sciopero.

Nel 1959 la svalutazione della peseta e altre misure di deflazione resero possibile una certa ripresa economica nell'ambito del cosiddetto Piano di Stabilizzazione, un programma elaborato da una nuova generazione di tecnocrati legati al gruppo cattolico dell'Opus Dei.

Questo programma consentì all'industria spagnola di rifiorire: in particolare, furono introdotti macchinari moderni e tecniche e strategie di mercato avanzate, vennero modernizzate le reti dei trasporti e furono costruite nuove dighe, non solo per l'irrigazione, ma anche per la produzione di energia elettrica; inoltre migliaia di giovani spagnoli andarono a studiare all'estero e al loro ritorno nel paese misero a frutto le competenze acquisite.

La ripresa economica fu finanziata in parte dagli Stati Uniti e dalle rimesse inviate dagli emigrati spagnoli (oltre un milione) che lavoravano all'estero, ma soprattutto dal turismo, che in un primo tempo si sviluppò nella Costa del Sol, in Andalusia, e nella Costa Brava, in Catalogna. Nel 1965 i turisti che si recavano ogni anno in Spagna ammontavano a oltre 14 milioni di persone. Nei cosiddetti *años de desarrollo* ('anni dello sviluppo') l'industria decollò, ingenti investimenti stranieri accrebbero la liquidità e i settori terziario e bancario si svilupparono pienamente. Se nel 1960 a Madrid non circolavano più di 70.000 automobili, dieci anni più tardi oltre mezzo milione di veicoli intasava le strade della capitale.

Nel 1964 Franco celebrò 25 anni di pace, ordine e progresso economico. In ogni caso, il miglioramento delle condizioni di vita degli spagnoli non attenuò l'opposizione al regime: i prigionieri politici affollavano

1976

Il re nomina primo ministro Adolfo Suárez, che organizza il ritorno alla democrazia. Vengono legalizzati i partiti di sinistra, nonostante l'opposizione dei militari, e nel 1977 si tengono le prime elezioni libere del dopo-Franco.

1978

Approvata a larghissima maggioranza con un referendum, la nuova Costituzione ratifica la Spagna come una democrazia parlamentare, con il monarca come capo dello stato e nessuna religione ufficiale.

1981

Il 23 febbraio un gruppo armato della Guardia Civil guidato da Antonio Tejero tenta un colpo di stato, occupando il palazzo del Parlamento. Il re denuncia l'accaduto in televisione e il golpe fallisce.

le carceri e fuori dalle principali città erano ancora stanziate imponenti guarnigioni militari. A partire dal 1965 l'opposizione al regime franchista fece sentire sempre di più la sua voce. Le università divennero spesso un luogo di scontro e dalla clandestinità anche i sindacati ricominciarono a rivendicare le loro ragioni. Le ondate di protesta non si limitavano alla capitale. Nei Paesi Baschi il gruppo terrorista Euskadi Ta Askatasuna (ETA; Paese Basco e Libertà) cominciò una dura lotta armata per l'indipendenza. Nel 1973 l'ETA mise a segno il suo primo attentato terroristico importante al di fuori dei Paesi Baschi: l'assassinio a Madrid dell'ammiraglio Carrero Blanco, primo ministro e successore designato di Franco.

Nel 1974 Franco si ammalò gravemente e il 20 novembre del 1975 morì. Già nel luglio del 1969 Franco aveva indicato una soluzione per garantire la continuità del regime, nominando come proprio successore il principe Juan Carlos di Borbone, nipote di Alfonso XIII, considerato il legittimo erede al trono vacante dal 1931.

Le caute riforme varate dall'ultimo primo ministro di Franco, Carlos Arias Navarro, avevano provocato la violenta reazione dell'estrema destra e il paese era sul punto di precipitare nel caos.

La Spagna democratica

Alla morte del Caudillo sembrava che la Spagna non avesse più vie d'uscita. Il paese era diviso come sempre e alla sua guida era stato designato un pupillo di Franco. Ma, come è accaduto spesso nella storia spagnola, anche in questo caso l'apparenza si dimostrò ingannevole.

La transizione

Due giorni dopo la morte di Franco salì al trono il trentasettenne Juan Carlos I. I rapporti che il nuovo re aveva avuto con il dittatore non ispiravano grande fiducia nella sua capacità di gestire una transizione verso la democrazia, obiettivo a cui aspirava tutto il paese, ma Juan Carlos aveva tenute celate le sue carte migliori. Nel luglio del 1976 il re rimosse Arias Navarro e lo sostituì con Adolfo Suárez, un ex franchista di 43 anni. Questi, con l'approvazione esplicita del sovrano, convocò le Cortes e fece approvare una serie di rapidissimi cambiamenti, istituì un nuovo sistema parlamentare bicamerale, liberalizzò i partiti politici, i sindacati e gli scioperi e abolì il Movimiento Nacional.

Alle elezioni del 1977 l'Unión de Centro Democrático (UCD), il partito centrista di Suárez, ottenne quasi la metà dei seggi delle nuove Cortes. Lo PSOE (Partito Socialista Operaio Spagnolo), guidato da un giovane e carismatico avvocato di Siviglia di nome Felipe González, divenne la seconda forza politica del paese. Nel 1978 le Cortes approvarono la nuova Costituzione, che rese la Spagna una monarchia parlamentare priva di religione di stato. In risposta alle rivendicazioni autonomiste, che im-

1982-96

La Spagna è governata dal PSOE di Felipe González, un partito di centro-sinistra. Il paese vive un boom economico, ma il governo viene coinvolto in diversi scandali ed episodi di corruzione.

1986

La Spagna entra nella Comunità Economica Europea (l'attuale UE), un passo che, insieme al suo ingresso nella NATO nel 1982, segna una svolta nell'accettazione internazionale della Spagna post-franchista.

1992

Barcellona ospita i Giochi Olimpici, mettendo la Spagna sotto i riflettori e sottolineando i progressi fatti dal paese dal 1975. Madrid è eletta Capitale Europea della Cultura e Siviglia ospita l'Esposizione Universale.

LA MOVIDA

Dopo i lunghi anni bui della dittatura e del conservatorismo cattolico, alla fine degli anni '70 gli spagnoli – soprattutto i *madrileños* – si riversarono nelle strade con l'atteggiamento di chi è appena uscito da un collegio religioso e deve recuperare il tempo perduto. In quel fenomeno chiamato *movida madrileña* non esistevano più tabù e i giovani scoprirono in un colpo solo gli anni '60, '70 e i primi anni '80. Far festa tutta la notte era la norma, consumare droghe leggere non era più considerato un reato penale e Madrid divenne l'indiscussa capitale del divertimento. In estate i luoghi di ritrovo all'aperto erano tutto un chiacchierare, ridere e bere fino alle ore piccole, che invitavano a unirsi alla festa frotte di giovani di tutta Europa (per non parlare di icone culturali come Andy Warhol).

Il fatto più notevole è che uno dei più ferventi sostenitori della *movida* di Madrid era proprio il sindaco, Enrique Tierno Galván. Ex professore universitario già avanti con gli anni, Galván era stato una figura di spicco dell'opposizione al regime di Franco ed era affettuosamente conosciuto in Spagna con il soprannome di 'vecchio professore'. Di fede socialista, Galván divenne sindaco di Madrid nel 1979 e – a parere di molti – fu lui a lanciare la movida durante un discorso pubblico, incoraggiando gli astanti 'a colocarse y ponerse al loro', espressione che può essere liberamente tradotta come 'stordirsi e divertirsi'. Date queste premesse, nessuno può stupirsi del fatto che Galván sia stato il sindaco più amato che Madrid abbia mai avuto e che al suo funerale, nel 1986, abbia partecipato oltre un milione di *madrileños*.

Ma la *movida* ha generato anche un'esplosione di creatività in musicisti, stilisti e registi di tutto il paese. Uno dei nomi più prestigiosi fu quello di Pedro Almodóvar, il quale catturò lo spirito della *movida* nei suoi film popolati da personaggi paradossali, che trascendono ogni limite in fatto di sesso e di droga. Anche se le sue pellicole più tarde hanno avuto un respiro più internazionale, i suoi primi film, *Pepi, Luci, Bom e le altre ragazze del mucchio* (1980) e *Labirinto di passioni* (1982), si svolgevano dove nacque la *movida*. Quando non era impegnato dietro la macchina da presa, Almodóvar si lasciava assorbire completamente dallo spirito della *movida*, improvvisando pièce da travestito in bar fumosi frequentati da un pubblico di intenditori.

Altre figure culturalmente importanti emerse dal mondo della *movida* sono l'attore Antonio Banderas, la stilista Agatha Ruíz de la Prada e il regista Fernando Trueba.

perversavano nel paese dopo il soffocante centralismo di Franco, venne applicato un articolato decentramento amministrativo e nel 1983 la Spagna fu suddivisa in 17 'comunità autonome' con un proprio governo, dotato di poteri decisionali in diversi settori.

La Spagna del dopo Franco iniziò così a godere delle libertà e dei diritti civili già da tempo in vigore nei paesi dell'Europa occidentale e furono legalizzati il diritto alla contraccezione, l'omosessualità e il divor-

1996

Il PSOE paga i suoi scandali perdendo le elezioni in favore del Partido Popular (PP), una formazione di destra guidata da José María Aznar. Seguirà un decennio di forte crescita economica.

11 marzo 2004

Un attentato terroristico fa esplodere quattro treni pendolari a Madrid, uccidendo 191 persone. Il giorno seguente, 11 milioni di persone si riversano nelle strade di tutta la Spagna.

14 marzo 2004

Il PSOE guidato da José Luis Rodríguez Zapatero riconquista il potere e inaugura sette anni e mezzo di governo socialista, caratterizzato da importanti cambiamenti nella legislazione sociale.

zio. Madrid conobbe un nuovo fermento sociale e artistico, noto come *movida madrileña*, e divenne il simbolo di un esuberante edonismo che caratterizza ancora oggi lo stile di vita spagnolo.

Il governo di Suárez concesse un'amnistia generale per i crimini commessi sia durante la guerra civile sia sotto la dittatura di Franco, in base alla quale non furono istituite commissioni di inchiesta e chi si era macchiato di atrocità non venne processato. Gli spagnoli sembrarono essere d'accordo nel seppellire il passato per ritrovarsi fianco a fianco a costruire un futuro migliore.

Una democrazia matura

Nel 1982 la Spagna ruppe definitivamente con il passato, decretando alle elezioni la vittoria del PSOE con un'ampia maggioranza. Felipe González occupò la carica di primo ministro per i successivi 14 anni. I membri della giovane e preparata classe dirigente del partito provenivano in gran parte dalla generazione che aveva assestato i primi colpi al regime di Franco tra la fine degli anni '60 e l'inizio degli anni '70. Nel 1986 la disoccupazione registrò un aumento dal 16 al 22%, ma nello stesso anno la Spagna entrò nella Comunità Economica Europea (l'attuale Unione Europea), dando inizio a un boom economico durato fino al 1991. Le condizioni della classe media migliorarono notevolmente e le donne cominciarono ad accedere all'istruzione superiore e a ottenere incarichi lavorativi di alto rilievo.

Il 23 febbraio del 1981 gli spagnoli temettero il ritorno di antichi fantasmi quando Antonio Tejero Molina, un ufficiale di basso rango della Guardia Civil, si introdusse con un'arma in pugno nelle Cortes insieme a un reparto armato, tenendo in ostaggio il Parlamento per 24 ore. Una giornata di trattative febbrili tenne il paese con il fiato sospeso. Mentre la nazione stava attaccata al televisore, re Juan Carlos I fece una dichiarazione ufficiale in diretta, denunciando Tejero e ordinando ai soldati di ritornare nelle loro caserme. Il colpo di stato era fallito.

Nel 1992, in occasione del 500° anniversario della caduta di Granada e della scoperta dell'America da parte di Cristoforo Colombo, la Spagna festeggiò il suo ingresso nel mondo moderno, ospitando le Olimpiadi estive a Barcellona e organizzando l'Expo '92 a Siviglia.

Purtroppo l'economia stava rallentando e il PSOE si trovò impantanato in diversi scandali, per cui nessuno si sorprese per la sua sconfitta alle elezioni politiche del 1996 in favore del Partido Popular (PP; Partito Popolare), una formazione di centro-destra guidata da José María Aznar, un ex ispettore fiscale originario della Castiglia e León. Aznar attuò la politica moderata che aveva preannunciato in campagna elettorale e favorì per i successivi otto anni il costante progresso economico del paese. Alle elezioni del 2000 il PP ottenne la maggioranza assoluta in Parlamen-

ottobre 2008

Il tasso di disoccupazione sale in appena un mese da meno del 6% al 12,3%. Il ministro delle Finanze spagnolo ammette che il paese è entrato nella 'peggiore recessione dell'ultimo mezzo secolo'.

luglio 2010

Dopo decenni di prestazioni poco brillanti, la nazionale di calcio spagnola conquista la sua prima Coppa del Mondo, due anni dopo aver vinto il suo primo Campionato Europeo.

novembre 2011

Il conservatore Partido Popular, guidato da Mariano Rajoy, vince le elezioni nazionali, annunciando misure di austerità per combattere la crisi economica.

to, un risultato mai ottenuto in precedenza da un partito di centro-destra nella Spagna democratica.

Il Partido Popular operò diversi tagli agli investimenti pubblici, privatizzò numerose imprese statali e liberalizzò settori di grande importanza, come quello delle telecomunicazioni. In questo periodo l'economia registrò una crescita annua media del 3,4%, di gran lunga superiore a quella dell'Unione Europea, e la disoccupazione scese.

Sugli altri fronti il governo di Aznar non si rivelò però altrettanto incisivo. Con i terroristi dell'ETA scelse infatti la linea dura, mettendo al bando il partito Herri Batasuna, braccio politico dell'organizzazione, e ponendo come condizione imprescindibile per il dialogo la rinuncia alla violenza da parte degli indipendentisti. Dopo gli attacchi terroristici dell'11 settembre del 2001, Aznar allineò saldamente la propria politica internazionale a quella degli Stati Uniti e del Regno Unito. Tuttavia, nel 2003 il suo deciso sostegno all'invasione americana dell'Iraq si rivelò molto impopolare, così come la decisione di inviare nel paese arabo 1300 soldati spagnoli.

Tempi difficili

La mattina di giovedì 11 marzo del 2004, tre giorni prima che in Spagna si tenessero le elezioni politiche, una decina di bombe collocate su quattro affollati treni di pendolari esplose a Madrid, nella stazione di Atocha e in altre tre stazioni, causando 191 vittime e 1755 feriti. Il giorno successivo circa 11 milioni di persone – pari a un quarto della popolazione spagnola – si riversarono nelle strade per dare vita a imponenti manifestazioni contro il terrorismo. Lo sgomento e il dolore della nazione furono accompagnati dall'interrogativo su chi fossero i responsabili dell'attentato. In un primo tempo il governo puntò senza esitazione il dito contro l'ETA, che nei mesi precedenti si era vista sventare almeno due attentati, ma esistevano prove piuttosto evidenti che accreditavano la pista del fondamentalismo islamico. Sebbene già il giorno successivo gli inquirenti fossero pressoché certi dell'estraneità dell'ETA, il governo continuò a privilegiare la pista basca fino a sabato 13 marzo, quando una bomba inesplosa rinvenuta su uno dei treni portò all'arresto di tre marocchini e di due indiani sospettati di avere legami con Al-Qaeda.

Domenica 14 marzo alle elezioni si impose il PSOE, guidato da José Luis Rodríguez Zapatero, un avvocato di Valladolid. Nel mese di aprile, appena due settimane dopo il suo insediamento, il nuovo governo guidato da Zapatero mantenne l'impegno, annunciato in campagna elettorale, di ritirare le truppe spagnole dall'Iraq: gli ultimi soldati spagnoli tornarono in patria a maggio.

Il nuovo governo legalizzò i matrimoni tra persone dello stesso sesso, rese più semplici le pratiche di divorzio, abolì la religione nei program-

2014

Per la prima volta dal 2007, il paese registra un intero anno di crescita economica; la disoccupazione scende sotto il 25%.

giugno 2014

Dopo una serie di scandali che investono la famiglia reale, Juan Carlos, che regnava da 1975, abdica in favore del figlio, che sale al trono con il nome di Filippo VI.

dicembre 2015

Il Partido Popular perde la maggioranza alle elezioni nazionali, cedendo molti voti al partito di sinistra Podemos e a quello di centro Ciudadanos. Non si riesce a trovare un accordo per formare il governo.

mi della scuola obbligatoria, gratificò la scontenta Catalogna con un accordo che garantiva maggiore autonomia, concesse un'amnistia all'immigrazione clandestina e varò una legge che si proponeva di ripartire le responsabilità per i crimini commessi durante la guerra civile e la dittatura franchista. Anche se la Chiesa spagnola si lamentò a viva voce di molti di questi provvedimenti, le modifiche proposte accontentarono la maggior parte dei cittadini. L'economia tirava ed era l'invidia degli altri paesi europei.

E poi tutto andò in pezzi.

Nella seconda metà del 2008 l'economia spagnola precipitò in caduta libera per una crisi innescata dalla crisi creditizia globale, dallo scoppio della bolla immobiliare nel paese e dalla recessione a livello internazionale. L'economia del paese dipendeva in larga misura dal turismo e dall'edilizia, due settori particolarmente vulnerabili in tempi di depressione economica, e nel 2013 la disoccupazione giunse a superare il 27% (pari a sei milioni di persone), con un catastrofico 60% di disoccupazione giovanile. In questo periodo un numero senza precedenti di giovani professionisti decise di lasciare la Spagna. In tutto il paese dilagò un'ondata di rabbia contro la corruzione e le élite politiche e finanziarie, guidata da un movimento di protesta noto come Los Indignados. A partire dal 15 maggio del 2011 i manifestanti rimasero accampati per mesi nel centro di Madrid, anticipando altri movimenti analoghi in tutto il mondo, tra cui Occupy Wall Street.

Il governo di Zapatero aspettò troppo a lungo per riconoscere la portata della crisi e nel novembre del 2011 dovette cedere le redini a un esecutivo di centro-destra guidato da Mariano Rajoy, il quale – nell'instaurare una politica di estrema austerità – arrivò a minare il generoso stato sociale da cui gli spagnoli si erano ormai abituati a dipendere. Le banche spagnole furono salvate dall'Unione Europea con un'iniezione di 100 miliardi di euro. Il governo conservatore revocò anche le riforme liberali promosse dai socialisti, introducendo una delle legislazioni antiabortiste più restrittive d'Europa e ripristinando il ruolo della Chiesa cattolica nell'educazione.

Tuttavia, se consideriamo la sua tormentatata storia recente, il fatto che il paese sia rimasto solidamente democratico e che le proteste si siano svolte in modo tendenzialmente pacifico ci dà la misura dei grandi progressi compiuti dalla Spagna e rappresenta un segno molto incoraggiante per il futuro.

giugno 2016

Nemmeno le nuove elezioni riescono a produrre un vero vincitore; in ottobre il PSOE si astiene durante il voto di fiducia in Parlamento, consentendo al Partido Popular di formare un governo di minoranza.

ottobre 2017

In Catalogna si tiene il referendum per l'indipendenza. Con il 90% dei voti a favore, il Parlamento regionale dichiara l'indipendenza, ma il governo centrale ritiene l'operazione illegale e sospende l'autonomia della regione.

dicembre 2017

I partiti indipendentisti ottengono la maggioranza parlamentare nelle elezioni regionali catalane, preparandosi a formare un nuovo governo regionale nel 2018.

© Lonely Planet Publications

Arte e architettura

Il panorama artistico e architettonico della Spagna è uno dei più ricchi d'Europa. La sua gloriosa tradizione pittorica – con artisti come El Greco, Velázquez, Goya, Picasso, Miró, e Dalí – è uno dei massimi vanti della cultura spagnola, mentre l'architettura narra tutta la storia del paese, dal sontuoso patrimonio ispano-moresco in Andalusia alle imponenti cattedrali e dal genio di Gaudí alle ardite creazioni dell'avanguardia contemporanea.

Architettura

Se lo spettacolare acquedotto di Segovia ci riporta ai tempi dei romani, lo splendore dell'Alhambra rievoca tutta l'atmosfera della Spagna islamica, mentre il chiostro romanico del Monasterio de Santo Domingo de Silos ci trasporta in pieno Medioevo. Dalla Catalogna alla Castiglia, i paesaggi rurali sono punteggiati di castelli e a Burgos, Palma di Maiorca e Toledo campeggiano grandiose cattedrali gotiche. E come si può resistere al fascino delle bizzarre fantasie moderniste create da Gaudí a Barcellona? Benvenuti in Spagna, un compendio di storia dell'architettura tra i più entusiasmanti di tutta l'Europa.

L'impronta islamica

Nel 784 Córdoba si era ormai solidamente affermata come nuova capitale della dinastia degli Omayyadi, che nel 750 aveva perso il califfato di Damasco per opera degli Abbasidi. A Córdoba gli architetti siriani avviarono i lavori dell'imponente Mezquita, ricreando le atmosfere della loro terra attraverso dettagli che ricordavano la Moschea degli Omayyadi di Damasco, come i raffinati archi a ferro di cavallo e le eleganti piastrelle ornamentali a motivi floreali. In ogni caso, l'elemento più peculiare di questo edificio – vale a dire le oltre 500 colonne situate all'interno della moschea – fu realizzato riciclando materiali provenienti da rovine di epoca romana e visigota.

Nei secoli successivi l'architettura ispano-moresca incorporò stili provenienti da tutto il mondo islamico. La tecnica degli elaborati dettagli in stucco ebbe origine in Iraq nel IX secolo, le volte a muqarna (alveare) giunsero dall'Egitto nel X secolo, mentre i minareti a base quadrata – come la Giralda di Siviglia (oggi trasformata nel campanile della cattedrale) – comparvero nel XII secolo con l'invasione degli Almohadi provenienti dal Marocco.

Fatta eccezione per l'Aljafería di Saragozza, le testimonianze architettoniche più emblematiche del periodo islamico si trovano in Andalusia. L'apoteosi dell'arte ispano-moresca è rappresentata con ogni probabilità dal complesso centrale dell'Alhambra di Granada: i Palacios Nazaríes (Palazzi Nasridi). Tra il XIII e il XV secolo gli architetti raggiunsero nuovi vertici di raffinatezza, ottenendo un perfetto equilibrio tra interni ed esterni, luci e ombre, sobrietà e ricercatezza. Lungi dal volere essere innovativa, l'Alhambra perfezionò forme già ampiamente sperimentate, come nel tentativo di congelare il tempo e arrestare il declino del dominio islamico nella Penisola Iberica, che all'epoca era già stato circoscritto al solo territorio corrispondente all'odierna Andalusia.

Vestigia romane

Acquedotto di Segovia

Teatro Romano (Mérida)

Cinta muraria (Lugo, Galizia)

Museu d'História de Tarragona (Catalogna)

Itálica (Santiponce, nei pressi di Siviglia)

Baelo Claudia (Bolonia, Andalusia)

Stili ibridi: mozarabico e mudéjar

La presenza islamica in Spagna aveva creato una nuova classe sociale, quella dei mozarabi – cristiani praticanti, che vivevano nel territorio musulmano e parlavano arabo. Quando, verso il X secolo, diversi artigiani mozarabi si trasferirono nella Spagna cristiana, portarano con sé elementi caratteristici dell'architettura islamica.

Per fare un solo esempio, il Monasterio de San Miguel de Escalada, situato a est di León, riprende il modello della Mezquita, con archi a ferro di cavallo che sormontano i capitelli corinzi recuperati da rovine romane. In molti casi, la parte superiore degli archi è incorniciata da un *alfiz* (modanatura decorativa rettangolare), un elemento ornamentale che divenne tipico dell'architettura mozarabica.

In seguito, quando la Reconquista iniziò a guadagnare terreno verso sud, cominciò ad affermarsi una nuova classe sociale, quella dei mudéjar (musulmani che vivevano nelle terre tornate nelle mani dei governanti cattolici). Gli artigiani mudéjar godevano di pochi diritti, ma offrivano uno straordinario talento e una manodopera a basso costo. Affermatosi a partire dal XII secolo, lo stile mudéjar si caratterizza prima di tutto per l'uso di materiali relativamente poco costosi, una scelta che si spiega soprattutto con il fatto che erano ormai finiti i tempi delle lucrose committenze dei califfi e che le pietre delle rovine romane erano già state tutte riciclate. In questo periodo si adoperarono così mattoni, piastrelle e stucchi, che venivano lavorati con incredibile perizia per dare all'insieme un aspetto opulento. La cittadina aragonese di Teruel conserva alcune magnifiche testimonianze di questo stile, in particolare nelle sue splendide torri in mattoni dai motivi molto elaborati ornate di piastrelle smaltate.

Un altro elemento peculiare dell'architettura mudéjar è rappresentato dall'uso di soffitti in legno riccamente decorati nello stile chiamato *artesonado*. La volta può anche essere a botte, ma nel modello classico è piatta e realizzata con travi a vista incrociate, in cui sono inseriti pannelli lignei policromi decorati con motivi geometrici.

Solo alcune piccole zone della Spagna sfuggirono alla conquista musulmana. In una di queste, le Asturie, nel IX secolo si affermò uno stile architettonico originale (noto come preromanico), che accentuava gli stili visigoti. Il Palacio de Santa María del Naranco di Oviedo rivela proporzioni estremamente allungate, sculture delicate e archi alti e sottili.

Romanico e gotico

Mentre il vento cristiano travolgeva Al-Andalus, lo stile romanico invadeva l'Europa medievale. In Spagna questa nuova tendenza architettonica venne accolta con grande favore, anche perché sotto il profilo estetico si poneva agli antipodi rispetto allo stile islamico – l'architetto e storico dell'arte Josep Puig i Cadafalch giunse a ipotizzare che ogni dettaglio romanico fosse una risposta sistematica a un elemento arabo. Gli edifici romanici erano sobri, lineari e massicci, ispirati alle proporzioni dell'architettura classica.

In particolare, le strutture romaniche presentavano archi a tutto sesto perfettamente semicircolari, senza più alcuna traccia degli archi a ferro di cavallo utilizzati in precedenza. Nelle chiese questa tendenza si traduce in un'abside semicilindrica (o – in molti casi – un'abside tripla), un elemento che caratterizzava le chiese bizantine. L'arco semicircolare venne utilizzato anche per ornare portali, finestre, chiostri e navate. I portali d'ingresso erano sormontati da una serie di archi concentrici di forte impatto visivo, soprattutto perché spesso erano gli unici elementi puramente decorativi. La Cattedrale di Santiago de Compostela, celebre meta di pellegrinaggio, è con ogni probabilità il complesso romanico più grandioso di tutta la Spagna, ma esistono molte altre chiese bellissime e meno note, come la Iglesia de San Martín di Frómista e Sant Climent de Taüll, uno dei molti mirabili edifici romanici presenti nei Pirenei catalani.

In seguito, nel corso del XII secolo gli architetti spagnoli iniziarono a modificare gli archi a tutto sesto orientandosi verso lo stile gotico, con l'aggiunta di archi a sesto acuto e di volte a cordonata. Il Monasterio de

Il Camino de Santiago fu una delle vie seguite dallo stile romanico per entrare in Spagna, lasciando lungo il cammino splendide testimonianze come il Monasterio de Santo Domingo de Silos, il piccolo chiostro del Monasterio de las Huelgas di Burgos, la restaurata Iglesia de San Martín di Frómista e la Cattedrale di Santiago de Compostela.

la Oliva nella Navarra fu uno dei primi edifici a presentare questi elementi di transizione, che si possono notare anche nelle cattedrali di Ávila, Sigüenza e Tarragona.

Questo stile architettonico affermatosi in altri paesi europei era caratterizzato da cattedrali molto sviluppate in altezza, un'innovazione resa possibile dall'introduzione degli archi rampanti. Il gotico si diffuse in Spagna nel XIII secolo, quando furono costruite le cattedrali di Burgos, León e Toledo. Rispetto ai modelli nordeuropei, furono apportate alcune piccole modifiche, come la collocazione del coro al centro della navata, ma c'era una novità che saltava subito all'occhio, vale a dire il gigantesco *retablo* (pala d'altare) che ornava le nuove chiese. Agli architetti del gotico spagnolo va attribuito anche il merito di avere introdotto la volta a stella, un sistema di distribuzione del peso con volte a cordonata aggettanti da un punto centrale.

L'avvincente romanzo storico di Ildefonso Falcones *La cattedrale del mare* (TEA, 2009) narra la costruzione della cattedrale Santa María del Mar a Barcellona nel XIII secolo.

Molti grandiosi edifici iniziati nel periodo d'oro del romanico vennero portati a termine quando si era ormai affermato da tempo il gotico. Per esempio, la costruzione della Cattedrale di Burgos venne iniziata nel 1221 secondo un progetto relativamente sobrio, ma le sue guglie quattrocentesche sono un prodotto dello stile tardo gotico di ispirazione tedesca. In questo periodo si fecero sentire anche le influenze mudéjar. Toledo vanta magnifici edifici in stile gotico-mudéjar, così come alcune zone dell'Aragona, le cui fantasiose strutture in mattoni sono state inserite dall'UNESCO nella lista dei siti Patrimonio dell'Umanità.

L'approccio catalano al gotico diede origine a edifici generalmente più sobri e privi di pinnacoli. In particolare, gli architetti costruirono volte incredibilmente ampie, senza strutture di supporto e senza fare ricorso agli archi rampanti. Il gotico prese piede anche in Andalusia, dove la Reconquista arrivò proprio nel periodo in cui questo stile iniziava a fare tendenza. Costruita per la maggior parte nel corso del XV secolo, l'imponente cattedrale gotica di Siviglia è una delle chiese più grandi del mondo.

Nel periodo gotico venne costruita anche la maggior parte degli innumerevoli castelli sparsi in tutto il paese; uno straordinario capolavoro è il sontuoso castello di Coca, situato nei pressi di Segovia. A Barcellona è possibile ammirare alcuni splendidi complessi civili in stile gotico, tra cui gli imponenti ex cantieri navali che oggi ospitano il Museu Marítim.

Alla fine del XV secolo lo stile gotico isabellino – che prende il nome dalla omonima regina – rifletteva la passione della sovrana per gli elementi arabi dal gusto esotico e le figure araldiche. Tra i principali capolavori di questo stile meritano di essere citati San Juan de los Reyes di Toledo e la Capilla Real di Granada, dove si trovano le tombe della regina Isabella e del re Ferdinando.

L'interesse per il gotico durò fino al XVI secolo, quando si assistette a un revival del gotico puro, la cui massima espressione è la nuova Cattedrale di Salamanca, anche se la Cattedrale di Segovia rappresenta l'ultimo e forse più puro esempio di edificio gotico eretto in Spagna.

Capolavori barocchi

- *Monasterio de la Cartuja (Granada)*
- *Plaza Mayor (Salamanca)*
- *Facciata della cattedrale di Santiago de Compostela*
- *Catedral de Santa María (Murcia)*
- *Real Academia de Bellas Artes (Madrid)*

Dal Rinascimento al barocco

Il vento del Rinascimento europeo iniziò a soffiare anche in Spagna, ispirando uno stile unico, il plateresco, che faceva coesistere armoniosamente il gusto italiano con il gotico isabellino. Questo stile deve il suo nome alla esuberante decorazione delle facciate, autentiche espressioni di virtuosismo scultoreo, che sembravano cesellate dai *plateros* (argentieri). È possibile ammirare un concentrato di questi capolavori a Salamanca, città in cui iniziò a svilupparsi il rinascimento spagnolo.

In Andalusia si affermò invece una corrente rinascimentale più pura, che riprendeva le proporzioni e le linee classiche degli stili italiano e francese; il Palacio de Carlos V nell'Alhambra di Granada ne è una splendida espressione. Completamente diverso da tutti fu lo stile di Juan de

Herrera, i cui progetti sono improntati a un'austerità che non trova paragoni all'epoca. Il suo maggiore capolavoro è il palazzo-monastero di San Lorenzo de El Escorial.

A parte la cattedrale di Cadice, costruita nel corso del XVIII secolo, il barocco in Spagna non si espresse tanto nell'architettura (nel paese sono presenti pochissimi edifici concepiti in questo stile), quanto nella decorazione di edifici preesistenti, la cui sobrietà scompariva sotto l'esuberanza degli ornamenti barocchi. Esponenti di primo piano di questo stile spesso pomposo furono i tre fratelli Churriguera, figli di uno stimato scultore specializzato in grandi *retablos* in legno scolpito.

La caratteristica distintiva dei Churriguera è un tipo di colonna a spirale riccamente intagliata detta 'salomonica', spesso rivestita di foglie d'oro, che sembra avvitarsi verso il cielo.

I Churriguera lasciarono opere particolarmente emblematiche del loro stile nel Palacio de los Cepeda di Osuna, nella Iglesia del Carmen di Antequera, nell'Antiguo Cuartel del Conde Duque di Madrid e nella Catedral Nueva, nella Plaza Mayor e nel Convento de San Esteban di Salamanca.

Barcellona. Duemila anni di arte, cultura e autonomia di Robert Hughes (Mondadori, 2004) delinea una storia esaustiva ed erudita della città, che pone particolare attenzione alla sua architettura. I capitoli dedicati a Gaudí rivelano il lato sorprendentemente conservatore del celebre architetto.

Modernismo e art déco

Alla fine del XIX secolo la prosperità di Barcellona diede impulso a uno dei periodi più innovativi dell'architettura spagnola. Gli architetti attivi in città, che si ispiravano non solo all'art nouveau, ma anche a correnti spagnole precedenti, divennero noti come modernisti. La figura di maggiore spicco fu Antoni Gaudí, che riempì Barcellona di gioielli nati dalla sua inesauribile fantasia: dalla gigantesca e ancora incompiuta Sagrada Família, fino alla bizzarra Casa Batlló e alla appena più sobria Pedrera. L'approccio strutturale di Gaudí deve molto all'austero gotico catalano, che ispirò il suo originale impiego dell'arco catenario. A Barcellona hanno lasciato un'impronta indelebile anche altri due architetti catalani, Lluís Domènech i Montaner e Josep Puig i Cadafalch.

Di poco precedente all'epoca più splendida dell'arte spagnola, il cretese Doménikos Theotokópoulos, meglio noto come El Greco (1541-1614), è considerato uno dei più grandi artisti spagnoli per le sue tele ispirate, i colori non convenzionali e le figure scarne e allungate. Le sue inconfondibili opere possono essere ammirate nel Museo del Prado e in tutta Toledo, la città in cui costruì la sua fama.

Mentre a Barcellona trionfavano le linee sinuose del modernismo catalano, Madrid preferiva la rigorosa eleganza dell'art déco. Questo stile internazionale arrivò in Spagna negli anni '20, nel periodo in cui a Madrid veniva realizzata la Gran Vía. Uno dei più vistosi capricci architettonici di questo stile è il Palacio de Comunicaciones di Plaza de Cibeles.

La guerra civile del 1936-9 e gli oltre 30 anni di dittatura che seguirono posero bruscamente fine a queste frivolezze.

Innovazione contemporanea

Dopo la morte di Francisco Franco la Spagna si affrettò a recuperare il tempo perduto e – soprattutto a partire dagli anni '90 – il principale principio guida degli ambiziosi progetti di sviluppo urbano sembrò essere l'assenza di limiti alla creatività.

Tra le principali archistar locali merita di essere citato Santiago Calatrava, messosi in grande evidenza con i suoi ponti bianchi dal design avveniristico. Nel 1996 ha progettato il complesso futuristico della Ciudad de las Artes y las Ciencias di Valencia e nel 2000 l'aeroporto Sondika di Bilbao, soprannominato La Paloma (La Colomba), per via del suo arco in alluminio a forma di ala. Più breve è stata la carriera dell'architetto catalano Enric Miralles, scomparso nel 2000 all'età di soli 45 anni per un cancro al cervello e autore del Mercat de Santa Caterina di Barcellona, un complesso che si distingue per i suoi colori brillanti e l'uso originale degli archi. Il suo progetto per la sede del Gas Natural di Barcellona è un poetico grattacielo, che si estende sia in verticale sia in orizzontale.

Nel 1996 Rafael Moneo si è aggiudicato il premio Pritzker, il massimo riconoscimento internazionale conferito ad architetti viventi, soprattutto per il concreto contributo da lui offerto allo skyline di Madrid, nel quale rientra la ristrutturazione della stazione ferroviaria di Atocha.

Da allora la Spagna sembra essere diventata il terreno prediletto dei premi Pritzker e la sua apertura all'apporto creativo di architetti stranieri ha contribuito in maniera determinante a plasmare il paesaggio urbano. Norman Foster ha firmato il progetto della metropolitana di Bilbao, la cui costruzione è stata portata a termine nel 1995 – le strutture trasparenti e curvilinee che indicano gli ingressi delle stazioni sono state battezzate *fosteritos*. In ogni caso a scatenare maggiormente la febbre dell'eccentricità è stato Frank Gehry, con la realizzazione del Museo Guggenheim Bilbao nel 1998. L'elenco delle strutture contemporanee comprende anche la scintillante Torre Glòries a forma di cetriolo di Jean Nouvel a Barcellona, il fluttuante e onirico Terminal 4 di Richard Rogers nell'aeroporto Barajas di Madrid e il Metropol Parasol di Jürgen Mayer a Siviglia.

Arte

La Spagna ha un patrimonio artistico che non ha nulla da invidiare a quello di altri paesi europei. Accresciutosi nel corso dei secoli soprattutto grazie alle commissioni dei sovrani spagnoli, sempre pronti a finanziare i migliori artisti dell'epoca, ha dato al mondo pittori eccelsi come Velázquez e Goya. Il XX secolo è stato invece caratterizzato da un'instancabile ricerca creativa attraverso artisti come Pablo Picasso, Salvador Dalí e Joan Miró, che non perdevano mai l'occasione di farsi beffe del sistema e delle convenzioni stilistiche del loro tempo.

Il Siglo de Oro: Velázquez e i suoi colleghi

Il più grande maestro del XVII secolo, un'epoca passata alla storia come il Secolo d'Oro (Siglo de Oro) dell'arte spagnola, fu senza dubbio Diego Rodríguez de Silva Velázquez (1599-1660). Originario di Siviglia, Velázquez si trasferì a Madrid per lavorare come pittore di corte. I suoi quadri, che comprendono paesaggi, ritratti di membri della famiglia reale, soggetti sacri ed episodi della vita di tutti i giorni, devono la loro vitalità non solo alla sensibilità fotografica dell'artista per la luce, il chiaroscuro e i dettagli dei sontuosi abiti e gioielli regali, ma anche a un'attenzione quasi ossessiva per l'umanità dei personaggi raffigurati, che sembrano quasi respirare. Con Velázquez svanì ogni traccia dell'idealizzata freddezza che aveva caratterizzato il manierismo del secolo precedente. Tra i suoi maggiori capolavori meritano di essere citati *Las meninas* (Le damigelle d'onore) e *La rendición de Breda* (La resa di Breda), entrambi esposti nel Museo del Prado di Madrid.

Amico e contemporaneo di Velázquez, Francisco de Zurbarán (1598-1664) morì in povertà a Madrid e solo dopo la morte ricevette i riconoscimenti che i suoi capolavori meritavano. Zurbarán è conosciuto soprattutto per le sue inclinazioni mistiche, che trovano espressione nella sorprendente limpidezza e nella luce dei suoi ritratti di monaci; una serie

Velázquez desiderava a tal punto essere nominato Cavaliere di Santiago, che nel dipinto *Las meninas* ebbe l'ardire di raffigurarsi con la croce di Santiago sul panciotto, molto tempo prima che il suo sogno si realizzasse.

L'architetto spagnolo Rafael Moneo ha acquisito fama internazionale nel 2002, dopo aver realizzato la Cathedral of Our Lady of Angels, di Los Angeles. Se desiderate scoprire l'arte di questo grande architetto, vi consigliamo di leggere *Rafael Moneo* di Marco Casamonti (Motta Architettura, 2008).

DOVE VEDERE LE OPERE DI GOYA

A chi desidera comprendere meglio la mente tormentata di uno dei più grandi artisti spagnoli, consigliamo di leggere l'appassionante *Goya* (Mondadori, 2005) di Robert Hughes. La maggior parte delle sue opere è esposta nel Museo del Prado di Madrid, ma una tappa da non perdere è anche la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando, anch'essa situata nella capitale, mentre l'Ermita de San Antonio de la Florida sfoggia magnifici soffitti affrescati dall'artista. Il Museo Goya – Colección Ibercaja di Saragozza ospita una straordinaria collezione di incisioni all'acquaforte, mentre a Fuendetodos, il villaggio dell'Aragona situato a sud di Saragozza dove nacque l'artista, è possibile visitare la Casa Natal de Goya e il Museo del Grabado de Goya.

di questi è esposta a Madrid nella Real Academia de Bellas Artes de San Fernando e nel Museo del Prado, entrambi situati a Madrid.

Tra gli altri insigni artisti dell'epoca i cui quadri sono esposti nel Museo del Prado meritano di essere citati José (Jusepe) de Ribera (1591-1652), che fu influenzato da Caravaggio e al quale si devono bellissime opere caratterizzate dalla tecnica del chiaroscuro, e Bartolomé Esteban Murillo (1618-82), noto sia per i soggetti religiosi cari al gusto barocco (in particolare le Immacolate Concezioni) sia per temi più popolari, come i mendicanti e i monelli di strada, raffigurati con un sapiente uso della luce diffusa.

Goya e il XIX secolo

Nell'educazione provinciale di Francisco José de Goya y Lucientes (1746-1828), nato in un minuscolo villaggio dell'Aragona, niente poteva lasciare immaginare che sarebbe diventato uno dei più grandi protagonisti dell'arte europea. Goya iniziò la sua carriera lavorando come cartonista nella Real Fábrica de Tapices (Fabbrica Reale di Arazzi) di Madrid. Nel 1792 fu colpito da sordità permanente in seguito a una malattia e molti studiosi ritengono che questa condizione possa spiegare in gran parte il suo stile selvaggio, spesso spietato, e sempre svincolato dalle convenzioni dell'epoca. Nel 1799 Goya fu nominato pittore di corte di Carlo IV.

L'evoluzione dell'arte di Goya fu scandita da diverse serie di dipinti e di opere indipendenti. Negli ultimi anni del XVIII secolo Goya dipinse capolavori enigmatici come *La maja vestida* e *La maja desnuda*, due ritratti che differiscono solo per il fatto che nel secondo la donna raffigurata è completamente svestita. L'Inquisizione non gradiva la libertà di queste opere, che vennero così nascoste alla vista del pubblico, mentre oggi sono entrambe esposte nel Museo del Prado di Madrid.

L'arrivo delle truppe francesi e la guerra del 1808 influenzarono profondamente l'opera di Goya. A quegli anni risalgono due implacabili rappresentazioni della brutalità della guerra, *El dos de mayo* (Il 2 maggio) e l'ancora più drammatico *El tres de mayo* (Il 3 maggio), che raffigura l'esecuzione di alcuni ribelli madrileni da parte dei soldati francesi.

Goya riservò per la fine le sue opere più inquietanti. Dopo essersi ritirato nella Quinta del Sordo (Villa del Sordo) a Madrid, realizzò le cupe *Pinturas negra*s, oggi esposte nel Museo del Prado di Madrid. *Il Saturno devorando a su hijo* (Saturno che divora suo figlio) coglie l'essenza della genialità di Goya e le due opere *La romería de San Isidro* (Il pellegrinaggio a San Isidro) ed *El aquelarre* (Il grande caprone) sono pervase da un'atmosfera profondamente angosciante: la prima rappresenta una massa di corpi umani contorti e deformi, mentre la seconda è dominata dai volti intensi e magnetici delle anime dannate immaginate da Goya.

Goya trascorse gli ultimi anni della sua vita in esilio volontario in Francia, dove continuò a dipingere fino alla morte.

Nel febbraio di ogni anno il centro espositivo IFEMA di Madrid (www.ifema.es) ospita ARCOmadrid, una delle più importanti fiere d'arte contemporanea del mondo, alla quale partecipano circa 200 gallerie sia spagnole sia straniere.

Picasso, Dalí e Miró

All'inizio del XX secolo il genio dell'irrequieto *malagueño* (nativo di Malaga) Pablo Ruiz Picasso (1881-1973) irruppe come un fulmine a ciel sereno nel panorama artistico spagnolo. Trasferitosi con la famiglia a Barcellona quando era ancora bambino, Picasso si formò nell'atmosfera libertaria dell'avanguardia modernista.

Picasso fu senza dubbio uno degli artisti più inquieti di tutti i tempi. La sua opera, segnata dal susseguirsi di fasi creative molto diverse tra loro, conobbe molteplici stravolgimenti radicali. Dal cupo periodo blu, al più luminoso periodo rosa, fino al cubismo, alla cui sperimentazione si associò anche il madrileno Juan Gris (1887-1927), Picasso si rivelò sempre sorprendente. All'origine del cubismo (lo stile per il quale è più noto) c'era l'attrazione di Picasso per il primitivismo, in particolare le maschere africane e le antiche sculture iberiche. Questa complessa forma

PICASSO E GUERNICA

La mattina del 26 aprile del 1937 era un giorno di mercato come tanti altri nella piccola città basca di Gernika (in spagnolo Guernica). Mentre la gente dei villaggi vicini arrivava in città per fare compere, uno squadrone di aeroplani stava volando verso Gernika. Nel giro di poche ore, la Legione Condor di Hitler, in accordo con il generale Franco, sganciò sulla città centinaia di bombe, uccidendo tra 200 e 1000 civili innocenti.

Nel 1936, poco dopo la scoppio della guerra civile il governo repubblicano di Madrid commissionò a Picasso un dipinto di grandi dimensioni che rappresentasse la Spagna all'Esposizione Universale che si sarebbe tenuta nel 1937 a Parigi, città dove viveva l'artista. Dal momento che le notizie sul bombardamento di Gernika si erano diffuse anche in Francia, Picasso riversò la sua rabbia sulla tela. Per capire la potenza di questo dipinto a quell'epoca, bisogna ricordare che l'attacco a Gernika fu il primo raid aereo concepito per avere un effetto devastante. Fu così che quest'opera, emblematica dello smembramento cubista della figura umana, divenne il simbolo eloquente dell'indignazione mondiale verso gli orrori scatenati contro gli innocenti dalle nuove strategie di guerra.

Guernica è stata anche un'opera controversa, in un primo tempo derisa da molti come un'espressione più di propaganda che di arte. Il dipinto (3,5 per 7,8 m) fu portato negli Stati Uniti e solo nel 1981 giunse in Spagna, conformemente al desiderio di Picasso che la tela approdasse sul suolo spagnolo solo quando sarebbe tornata la democrazia. In precedenza era stata esposta nel Museo del Prado (dove l'aveva destinata Picasso), poi nella sua sede attuale, il Centro de Arte Reina Sofía, sempre nella capitale. I baschi sostengono che la sua vera casa sono i Paesi Baschi e continuano a insistere che l'opera venga spostata lì. È però improbabile che le loro richieste vengano soddisfatte, almeno nel prossimo futuro, dato che – secondo il Reina Sofía – la tela è troppo delicata per essere trasferita di nuovo.

espressiva raggiunse il culmine con *Guernica*, esposta nel Centro de Arte Reina Sofía di Madrid. Picasso continuò a realizzare quadri, sculture, ceramiche e incisioni fino al giorno della sua morte. Una ricca collezione rappresentativa dei suoi primi anni si trova nel Museu Picasso di Barcellona, il Museo Picasso Málaga custodisce al suo interno oltre 200 opere, mentre le altre sono distribuite in diverse altre gallerie.

Separati da Picasso da appena una generazione, altri due artisti andarono ad aggiungersi alla schiera di creativi catalani nello scenario delle avanguardie del XX secolo: Salvador Dalí e Joan Miró. Pur avendo esordito con opere di impronta cubista, Salvador Dalí (1904-89) entrò ben presto a far parte del movimento surrealista. Le 'fotografie oniriche dipinte a mano' – come questo eccentrico artista amava definire i suoi quadri – sono esecuzioni virtuosistiche ricchissime di dettagli e di scene da incubo nate da una fantasia febbrile che attinge a Freud. Preoccupato dal successo di Picasso, Dalí si costruì un'immagine di esibizionista e istrione stravagante. La collezione più vasta delle sue opere è esposta nel Teatre-Museu Dalí di Figueres, ma troverete diversi capolavori anche nel Centro de Arte Reina Sofía di Madrid e nelle mostre organizzate spesso nel Museu de Cadaqués, mentre la Casa Museu Dalí, nella vicina Port Lligat, offre un'affascinante spaccato dell'eccentrica vita del personaggio.

Originario di Barcellona, Joan Miró (1893-1983) impiegò molto tempo a elaborare quello stile gioioso e quasi fanciullesco che spinse lo scrittore francese André Breton a definirlo 'il più surrealista di tutti noi'. Le sue opere più note sono quelle dell'ultimo periodo, caratterizzate dall'uso di colori sgargianti e forme semplici in combinazioni di simboli che rappresentano donne, uccelli (che esprimono il legame tra la terra e il cielo) e stelle (il mondo irraggiungibile del paradiso, fonte di immaginazione). La maggior parte delle sue opere è esposta nella Fundació Joan Miró di Barcellona e nella Fundació Pilar i Joan Miró di Palma di Maiorca, ma ne troverete anche nel Centro de Arte Reina Sofía di Madrid.

Società e cultura

Le forme di intrattenimento pubblico che si associano tipicamente alla Spagna esprimono in maniera molto intensa le passioni dell'intera nazione. Con la sua emozionante combinazione di dolore e gioia, il flamenco è uno stile musicale inconfondibile, mentre la controversa tradizione della corrida può lasciarvi furibondi o ammaliati, ma mai indifferenti. E poi c'è il calcio, ossessione nazionale da cui quasi nessuno è immune. Mettendo insieme questi elementi, avrete la quintessenza dell'anima spagnola.

Flamenco

Chiunque abbia ascoltato le malinconiche melodie del flamenco in un bar affollato o abbia assistito a un emozionante spettacolo dal vivo non farà fatica a capire perché questo genere musicale susciti tanta passione. A volte il flamenco può sembrare un mondo impenetrabile, ma con un pizzico di fortuna potrete vivere anche voi quel momento di incontenibile emozione (noto come *duende*), che sopraggiunge quando la pura passione del flamenco vi trasporta all'improvviso in un altro luogo, dove la gioia e la tristezza giungono a sopraffarvi. Se questo dovesse capitarvi, il flamenco vi conquisterà immediatamente e per tutta la vita.

Gli elementi essenziali

Il libro di Jason Webster *Duende. Viaggio alla ricerca del flamenco* (Neri Pozza, 2003) è un viaggio affascinante nel cuore del flamenco.

Il cantante di flamenco viene chiamato *cantaor* se uomo o *cantaora* se donna, mentre il ballerino è il *bailaor* (o *bailaora*). In genere, le canzoni e i balli sono accompagnati dal suono appassionato della chitarra di un *tocaor* o *tocaora*. Il ritmo viene scandito battendo i piedi, le mani, il *cajón* (una cassa percossa con le mani) e talvolta le nacchere.

Esistono diversi tipi di *coplas* (canzoni) di flamenco, dalla tormentata *soleá* alla struggente *siguiriya* e dalla più animata *alegría* alla vivace *bulería*. Il primo genere a imporsi fu il *cante jondo* (canto profondo), voce dolente di una comunità che viveva ai margini della società. La *jondura* (profondità) è ancora oggi l'essenza della forma più pura del flamenco.

Il costume tradizionale del flamenco – costituito per le donne da uno scialle, un ventaglio e un lungo abito ornato di gale detto *bata de cola* e per gli uomini da un cappello cordobese piatto e pantaloni neri aderenti – rievoca la moda andalusa degli ultimi anni del XIX secolo.

La nascita del flamenco

Sebbene le origini del flamenco si perdano nella notte dei tempi, la maggior parte degli storici della musica ritiene che sia il frutto di una fusione tra i canti portati in Spagna dai rom e la musica e i versi giunti in epoca medievale dal Nord Africa nell'Andalusia musulmana.

Il flamenco che conosciamo oggi assunse una forma chiaramente definita tra il XVIII e l'inizio del XIX secolo tra i rom stanziati nella bassa Valle del Guadalquivir, nell'Andalusia occidentale. L'asse formato da Siviglia, Jerez de la Frontera e Cadice è considerato ancora oggi la patria del flamenco e – a detta dei puristi – in questa zona è possibile ascoltare il flamenco nella sua forma più autentica.

Leggende del flamenco

I più grandi interpreti di flamenco affermatisi tra il XIX e l'inizio del XX secolo furono Silverio Franconetti e La Niña de los Peines, entrambi originari di Siviglia, e Antonio Chacón e Manuel Torre, di Jerez de la Frontera. Si dice che la voce di Torre spingesse il pubblico a strapparsi la camicia di dosso e a rovesciare i tavoli. Con le sue movenze dinamiche e il suo sfrenato stile di vita, Carmen Amaya (1913-63), originaria di Barcellona, diventò la leggenda gitana della danza, mentre Sabicas – suo compagno per molti anni – fu il padre del flamenco moderno per chitarra solista e mise a punto numerose tecniche oggi ritenute fondamentali.

Dopo aver vissuto un periodo di crisi verso la metà del XX secolo, sembrava che i *tablaos* (spettacoli per turisti, che mettono in risalto soprattutto il lato allegro e sensuale del flamenco) avessero preso definitivamente il sopravvento, ma negli anni '70 il flamenco puro ricevette nuovo impulso grazie a cantanti come Terremoto, La Paquera, Enrique Morente e – sopra tutti – Camarón de la Isla, originario di San Fernando, località situata nei pressi di Cadice.

Il chitarrista più autorevole di flamenco è stato Paco de Lucía (1947-2014), originario di Algeciras. Era talmente dotato che quando aveva appena 14 anni i suoi insegnanti dovettero riconoscere di non avere più nulla da insegnargli e per molti protagonisti del mondo del flamenco ha incarnato la personificazione del *duende*, quell'indefinibile capacità di trasmettere l'intensità e la passione del flamenco. A partire dal 1964 De Lucía iniziò a suonare insieme al chitarrista *madrileño* Ricardo Modrego e nel 1968 avviò la collaborazione più entusiasmante del flamenco con il suo amico El Camarón de la Isla (1950-92); insieme, i due artisti registrarono nove album diventati nel corso del tempo tra i classici più importanti del genere. Con il passare degli anni, De Lucía trasformò la chitarra da flamenco in uno strumento solistico per mezzo di nuove tecniche, scale, melodie e armonie, che si sono spinte molto oltre i limiti tradizionali. L'opera di questo impareggiabile maestro ha trovato espressione in decine di album, comprese parecchie antologie ed esibizioni dal vivo.

Per quanto alcuni abbiano gravitato nell'ombra di Paco de Lucía, tra gli altri grandi chitarristi di flamenco meritano di essere citati anche Tomatito (nato nel 1958), che ha suonato anche lui insieme a El Camarón de la Isla, e i musicisti della famiglia Montoya (alcuni dei quali sono più conosciuti con il soprannome di Los Habichuela), soprattutto Juan (nato nel 1933) e Pepe (nato nel 1944).

Il flamenco oggi

Raramente il flamenco ha goduto di un successo paragonabile a quello odierno e non è stato mai così innovativo.

Secondo diversi addetti ai lavori, il successore di El Camarón sarebbe il madrileno Diego El Cigala (nato nel 1968). Questo cantante dotato di una voce molto potente ha riscosso un grande successo con lo straordinario *Lágrimas negras* (2003), una fantastica collaborazione con il virtuoso cubano Bebo Valdés, che accosta al flamenco sonorità cubane, e il successivo *Dos Lagrimas* (2008). Tra gli altri album più emblematici di Diego El Cigala meritano di essere ascoltati *Picasso en mis Ojos* (2005), *Cigala&Tango* (2010) e *Romance de la Luna Tucumana* (2013).

Un altro cantante dalla fama duratura è Enrique Morente (1942-2010), che un giornale di Madrid ha definito 'l'ultimo bohémien'. Per quanto abbia sempre prestato una grande attenzione a non deludere i puristi del flamenco, le sue numerose commistioni con generi diversi hanno contribuito a gettare le basi del Nuevo Flamenco e del Fusion. La sua morte prematura, avvenuta nel 2010, è stata pianta da una generazione di aficionados di flamenco.

Playlist di flamenco

Camarón de la Isla, La leyenda del tiempo (1979)

Pata Negra, Blues de la frontera (1987)

Paco de Lucía, Antología (1995)

Chambao, Flamenco chill (2002)

Diego El Cigala e Bebo Valdés, Lágrimas negras (2003)

Paco de Lucía, Cositas buenas (2004)

Enrique Morente, Sueña la Alhambra (2005)

Diego El Cigala, Indestructible (2016)

Festival di flamenco

Festival de Jerez, Jerez de la Frontera

Suma Flamenca, Madrid

Noche Blanca del Flamenco, Córdoba

Bienal de Flamenco, Siviglia

Il cantante José Mercé (nato nel 1955 a Jerez de la Frontera) continua a godere di un grande favore, ma anche i più giovani Estrella Morente di Granada e Miguel Poveda di Barcellona (nato nel 1973) si sono guadagnati un meritato posto in prima fila.

La danza, che spesso è la forma di flamenco più nota al di fuori dei confini del paese, ha raggiunto il suo apice con Joaquín Cortés, nato a Córdoba nel 1969. Nel corso della sua carriera, Cortés ha fuso il flamenco con la danza contemporanea, il balletto classico e il jazz, portando in giro per il mondo i suoi sensazionali spettacoli con musica amplificata stile concerto rock. Tra i ballerini fedeli al filone più purista, meritano di essere citati Sara Baras (che si esibisce in tutto il mondo insieme alla sua compagnia) e Antonio Canales.

Flama (www.guiaflama.com) fornisce il programma degli spettacoli dal vivo e dei festival di flamenco e informazioni di carattere generale.

Tra i migliori chitarristi vanno segnalati Manolo Sanlúcar di Cadice, Vicente Amigo di Córdoba e Moraíto Chico di Jerez de la Frontera, che accompagnano regolarmente i più grandi cantanti contemporanei.

Assistere al flamenco

Le città in cui è più facile assistere a uno spettacolo di flamenco sono Siviglia, Jerez de la Frontera, Granada e Madrid.

Tenete presente che le esibizioni di flamenco possono essere molto costose: nei *tablaos* (ristoranti che propongono spettacoli di flamenco, spesso rivolti a un pubblico di turisti stranieri) mettete in preventivo di spendere per lo spettacolo e una consumazione da €25 a €35. Questo non vuol dire che la qualità artistica non sia alta, al contrario, ma spesso si tratta di esibizioni magnifiche ed emozionanti, ma prive dell'emozione pura e genuina del flamenco più autentico.

Se volete spendere poco, i bar locali costituiscono i posti migliori per assistere a esibizioni di flamenco, anche se a volte la musica e il ballo sembrano più una jam session che un autentico *cante jondo*. In quartieri come Triana a Siviglia e Santiago a Jerez de la Frontera troverete locali dove i ballerini e i musicisti di flamenco si ritrovano per chiacchierare, bere e – se avete fortuna – esibirsi in uno spettacolo.

I posti migliori in assoluto per assistere a un'esibizione dal vivo sono le *peñas* (locali dove si ritrovano gli intenditori di flamenco), al cui inter-

IL GAMBERO DELL'ISOLA

Considerato da molti il più grande cantante di flamenco di tutti i tempi, José Monge Cruz (1950-92), più conosciuto con il soprannome di El Camarón de la Isla, ha contribuito più di chiunque altro alla diffusione della cultura del flamenco nell'ultima metà del XX secolo. Nato da genitori rom (un fabbro e una cestaia), il 'Gambero dell'Isola' intraprese la sua carriera giovanissimo, cantando nei bar della sua città, San Fernando (nota anche come La Isla), nei pressi di Cadice. Dall'incontro con un'altra leggenda del flamenco, il chitarrista Paco de Lucía, hanno avuto origine nove splendidi album incisi tra il 1969 e il 1977. In seguito Camarón collaborò con uno degli studenti di Paco, Tomatito.

Camarón era una persona estremamente introversa e detestava ogni genere di pubblicità, ma il suo talento era così straordinario che ovunque andasse il pubblico non gli dava tregua e – a detta di alcuni – sarebbe stato proprio tutto questo clamore a portarlo a una morte precoce, in puro stile rockstar. Idolatrato per la sua voce dagli appassionati di flamenco di tutto il mondo, Camarón fu elevato dai suoi fan gitani quasi allo status di divinità.

Camarón morì di cancro ai polmoni nel 1992, all'età di appena 42 anni. Sembra che al suo funerale abbiano partecipato più di 100.000 persone. Tra i dischi migliori del 'Gambero' vi sono *La leyenda del tiempo*, *Soy gitano* e *Una leyenda flamenca*. Per conoscerlo meglio, guardate *Camarón* (2005), lo straordinario film diretto da Jaime Chávarri.

no si respira un'atmosfera autentica e talvolta molto intima, a dimostrazione del fatto che il flamenco trae energia da un pubblico di conoscitori. In quasi tutte le cittadine andaluse ci sono numerose *peñas* e molti uffici turistici, soprattutto quelli di Siviglia, Jerez de la Frontera e Cadice, forniscono gli elenchi di quelle aperte ai visitatori.

Calcio

Il *fútbol* sembra essere l'hobby principale di moltissimi spagnoli. Dalla fine di agosto a maggio, gli incontri della *primera división* (l'equivalente della Serie A) della Liga calamitano ogni weekend negli stadi centinaia di migliaia di tifosi, ai quali si aggiungono diversi milioni di spettatori davanti alla TV. L'intero paese andò in delirio quando la nazionale spagnola vinse i Mondiali nel 2010 e gli Europei nel 2008 e nel 2012.

La Liga spagnola è uno dei campionati di calcio migliori del mondo e le partite sono uno spettacolo che merita di essere visto, anche solo per immergersi nell'atmosfera elettrizzante che si respira sia sul campo sia sugli spalti.

I derby tra le due eterne rivali, il Real Madrid e il Barcellona – eventi soprannominati El Clásico – scatenano sempre accese passioni, non solo perché sono i club più importanti del paese, ma anche per le relazioni politiche tra la Catalogna e il governo centrale. Questi due club detengono praticamente il monopolio degli scudetti, in quanto fino al 2018 si sono aggiudicati nel loro insieme ben 58 titoli – il Real Madrid 33 e il Barcellona 25. Guidato dal suo capitano, l'argentino Lionel Messi, il Barça ha fatto sognare i suoi tifosi, aggiudicandosi tra il 2005 e il 2018 ben nove titoli nazionali.

Guidato fino al 2017 dal portoghese Cristiano Ronaldo – che negli ultimi 10 anni ha rivaleggiato con Messi su chi mieteva più riconoscimenti come miglior calciatore del mondo (tra il 2008 e il 2017 hanno vinto cinque Palloni d'Oro ciascuno) – il Real Madrid ha dato molto filo da torcere al Barça e resta il club più forte della storia calcistica europea, avendo vinto per ben 13 volte la Champions League e la sua prima versione, la Coppa dei Campioni (un record), le ultime nel 2014, nel 2016, nel 2017 e nel 2018.

Seconda squadra della capitale e terzo club più importante della Spagna, l'Atlético de Madrid ha dato negli ultimi anni grandi prove di ripresa, vincendo nel 2014 il suo decimo scudetto e arrivando a disputare nel 2014 e nel 2016 le finali della Champions League, perdendo in entrambe le occasioni contro la sua rivale cittadina, il Real Madrid.

Il metodo di allenamento dell'Accademia spagnola di calcio, di Jon Moreno, Santiago Esposito, Jose F. Lopez (2016) contiene 120 esercizi che vengono utilizzati dalle squadre della Liga.

Corrida

Un epico dramma di sangue e arena o uno 'sport' sanguinario e crudele, che non può più avere spazio nell'Europa moderna? Questa antica e controversa tradizione spagnola è tutto questo e molto altro: per qualcuno un antico rituale e una manifestazione avvincente, per altri un violento e macabro spettacolo, che ogni anno comporta il massacro di migliaia di tori nelle arene di tutto il paese. Ernest Hemingway, grande estimatore della corrida, la descriveva come 'un incubo meraviglioso'.

Le regole

La star dello spettacolo è il *matador* (in spagnolo chiamato più spesso torero). Vestito con un luccicante *traje de luces*, il torero (o in qualche occasione la torera) fa andare la folla in visibilio o su tutte le furie, a seconda della sua bravura, con l'agilità, l'abilità e il coraggio che dimostra di fronte al toro. In ogni scontro, che può durare da 20 a 30 minuti (in genere, ogni corrida ne comprende sei), ha luogo una complessa serie di eventi. I *peones* (i 'valletti' del *matador*, che hanno il compito di mettere alla prova la forza del toro) sfrecciano nell'arena, incitando l'animale

con grandi cappe; i picadores a cavallo conficcano lance nel suo garrese, mentre i banderilleros lo caricano, tentando di infilzargli il collo. Infine il matador lo uccide, a meno che il toro non riesca a metterlo fuori combattimento, eventualità che a volte si verifica.

Se decidete di assistere a una corrida, siate consapevoli di ciò che vi aspetta: il dorso e il collo del toro vengono colpiti ripetutamente dalle lance e l'animale soffre e perde molto sangue, diventando sempre più debole, fino a quando il torero non lo uccide con la spada. Se eseguito correttamente, il coup de grace dovrebbe uccidere all'istante il toro, già sofferente e sanguinante per le ferite inferte in precedenza. In caso contrario, l'animale è condannato a una lenta agonia, uno spettacolo che può essere terribilmente scioccante.

Libri sulla corrida

Morte nel pomeriggio (1932) di Ernest Hemingway

Juan Belmonte matador de toros (Neri Pozza, 2014) di Manuel Chaves Nogales

Uccidere spazi. Microanalisi della corrida (Quodlibet, 2013) di Matteo Meschiari

Tauroetica di Fernando Savater (Laterza, 2012)

Into the Arena: The World of the Spanish Bullfight di Alexander Fiske-Harrison

Il dibattito sulla corrida

Assistere o meno a una corrida è una scelta strettamente personale. Gli aficionados sostengono che per il toro è meglio morire per mano di un matador piuttosto che in un *matadero* (macello), ma i detrattori ribattono che quanto si svolge nell'arena non è altro che una serie di crudeli torture fino alla morte dell'animale.

Per quanto la tradizione della corrida sia tuttora fortemente radicata in alcune regioni del paese, in particolare in Andalusia, a Madrid e nelle due Castiglie, un sondaggio effettuato nel dicembre del 2015 ha rilevato che solo il 19% degli spagnoli di età compresa tra i 16 e i 65 anni era favorevole alla corrida, mentre il 58% era contrario.

Negli ultimi vent'anni in Spagna si è registrata una rapida crescita del movimento contro la corrida, ma la lobby che invece la sostiene resta potente. Il Partido Popular appoggia esplicitamente le corride giudicandole parte integrante del patrimonio culturale spagnolo. L'abolizione della corrida decretata nel 2012 dal Parlamento catalano è stata annullata nel 2016 dalla Corte Costituzionale, ma la Catalogna continua per la sua strada. Diversi consigli comunali (prevalentemente di sinistra) di alcune regioni hanno vietato la corrida nel proprio territorio. Nel 2017 il Parlamento regionale delle Isole Baleari ha approvato misure che rendono impossibile lo svolgimento delle corride, che di fatto erano già state bandite nelle Isole Canarie fin dal 1991.

Secondo le stime del governo, il numero delle corride svoltesi nelle arene spagnole era sceso drasticamente dalle 3651 del 2007 alle 1598 del 2016, una diminuzione che l'industria della corrida ha attribuito in parte alla recessione economica. Intanto si registra un aumento delle *festejos populares*, eventi in tono minore che prevedono qualche forma di tormento inflitto ai tori, come i *toros embolados*, nel corso del quale viene appiccato il fuoco a due torce fissate sulle corna degli animali.

Un forte impulso alla lotta contro la corrida è stato impresso da associazioni animaliste non spagnole, come la PETA (www.peta.org.uk), ma anche in Spagna le organizzazioni che si battono per la sua abolizione sono sempre più attive; tra di essere meritano di essere citati il partito politico PACMA (www.pacma.es), l'associazione di veterinari AVATMA (https://avatma.org) e l'ADDA (www.addaong.org), una ONG impegnata nella difesa dei diritti degli animali.

© Lonely Planet Publications

Guida pratica

INFORMAZIONI ... 560
Accessi a internet 560
Alloggio 560
Ambasciate e consolati...564
Assicurazione 565
Cartine 565
Corsi di lingua.....566
Documenti e visti 566
Dogana.....567
Donne in viaggio.....567
Elettricità.....568
Festività 568
Informazioni turistiche...568
Lavoro 568
Moneta.....569
Ora 570
Posta 570
Questioni legali.....570
Servizi igienici.....571
Telefono.....571
Tessere sconto 572
Viaggiare in sicurezza 572
Viaggiatori con disabilità.....573
Viaggiatori LGBTI.....574
Volontariato 575

TRASPORTI.....576
IL VIAGGIO 576
Arrivo nel paese 576
Aereo 576
Via mare.....578
Via terra 579
TRASPORTI INTERNI.....582
Aereo 582
Autobus 582
Automobile e motocicletta 582
Autostop 584
Bicicletta 584
Imbarcazioni.....586
Trasporti locali 586
Treno 587

SALUTE 589

GUIDA LINGUISTICA 595
GLOSSARIO 601

Informazioni

Accessi a internet

La connessione wi-fi è presente praticamente in tutti gli hotel, ma anche in alcuni caffè, ristoranti e aeroporti; di solito (ma non sempre) è gratuita.

Spesso negli alberghi la velocità di connessione varia da una camera all'altra (e talvolta ci si può collegare solo nella lobby), perciò informatevi sempre al momento della prenotazione o del check in.

Alcuni uffici turistici possono disporre della lista degli hotspot presenti in zona.

Alloggio

Prenotazioni

In alta stagione è sempre consigliabile prenotare. Nei mesi di luglio e agosto nelle località costiere può essere difficile trovare una sistemazione senza aver prenotato e spesso in alta stagione molte strutture richiedono un soggiorno minimo di almeno due notti. Verificate sempre la disponibilità di tariffe scontate sui siti internet degli hotel.

Sebbene in media e bassa stagione non sia di solito necessario prenotare (con l'eccezione di Barcellona), è comunque consigliabile farlo, se non altro per evitare faticose ricerche. Nella maggior parte dei casi bisogna fornire il numero della carta di credito a garanzia della prenotazione; vi verrà tenuta la camera fino alle 18, a meno che non abbiate fornito il numero della carta di credito oppure non abbiate comunicato un orario di arrivo successivo.

I servizi di prenotazione online come Airbnb (www.airbnb.com) offrono un'ampia scelta di sistemazioni, dagli appartamenti alle case, alle camere in abitazioni private.

Per la ricerca dell'alloggio e la prenotazione online, v. www.lonelyplanetitalia.it/hotel.

INFORMAZIONI UTILI

Pesi e misure Si utilizza il sistema metrico decimale.

Fumo Vietato in tutti i luoghi pubblici chiusi.

Quotidiani I tre quotidiani principali sono *El País* (www.elpais.com), di centro-sinistra, *El Mundo* (www.elmundo.es), di centro-destra, e *ABC* (www.abc.es), di destra; ampiamente diffuso, l'*International New York Times* ha un supplemento di otto pagine con la traduzione in inglese di articoli tratti da *El País*, disponibili anche online all'indirizzo www.elpais.com/elpais/inenglish.html.

Radio La Radio Nacional de España (RNE) ha tre stazioni: Radio 1, con programmi di interesse generale e attualità; Radio 5, specializzata in sport e intrattenimento; e Radio 3 (Radio d'Espop). Trasmettono programmi d'attualità anche Cadena Ser, di sinistra, e COPE, di destra. Le stazioni più popolari che trasmettono musica pop e rock commerciale sono 40 Principales, Kiss FM, Cadena 100 e Onda Cero.

TV I canali nazionali sono la TV di stato Televisión Española (TVE1 e La 2) e le reti indipendenti Antena 3, Tele 5, Cuatro e La Sexta. Esistono inoltre emittenti locali gestite dalle amministrazioni regionali, come Telemadrid a Madrid, TV-3 e Canal 33 in Catalogna (entrambe in catalano), TVG in Galizia, ETB-1 ed ETB-2 nei Paesi Baschi, Canal 9 a Valencia e Canal Sur in Andalusia.

Stagioni

La distinzione tra bassa e alta stagione dipende da dove e quando si vuole soggiornare. A Barcellona e Madrid è alta stagione quasi tutto l'anno, specialmente in concomitanza con fiere commerciali delle quali è improbabile essere a conoscenza. Se nelle grandi città agosto può essere un mese morto, lungo la costa è invece il periodo di punta.

L'inverno corrisponde all'alta stagione per le località sciistiche dei Pirenei e alla bassa stagione lungo la costa (molte città costiere chiudono quasi contemporaneamente dappertutto tra novembre e Pasqua).

I weekend sono i giorni più costosi per i boutique hotel e le *casas rurales* (residenze di campagna), mentre vale l'esatto opposto per i business hotel di Madrid e Barcellona (che spesso offrono tariffe molto interessanti nei weekend).

Tariffe

In Spagna le tariffe alberghiere possono essere estremamente convenienti rispetto agli standard europei. Tutte le offerte speciali, tuttavia, vengono annullate durante le grandi festività, quando i prezzi schizzano in alto e a volte addirittura quadruplicano (o anche più) in occasione di grandi eventi, come per esempio per la Festa di San Fermín a Pamplona.

Il gradino più basso della categoria economica è occupato dai posti letto in camerate negli ostelli della gioventù (a partire da circa €12 per persona) e dalle camere in abitazioni private con bagno in comune al piano. Se siete disposti a spendere qualche euro in più, troverete molte sistemazioni economiche, di solito *hostales*, con camere belle e confortevoli dotate di bagno privato. Nelle zone relativamente poco frequentate dai turisti e nelle località di campagna, i prezzi di alcuni boutique hotel o di alberghi di altro tipo a volte possono scendere a livello della categoria economica, soprattutto durante la bassa stagione.

In genere in Spagna gli alberghi di media categoria sono ottimi: le camere hanno quasi sempre il bagno privato e a volte la prima colazione è compresa nel prezzo. I boutique hotel, anche quelli in molti edifici storici magnificamente restaurati, rientrano in gran parte in questa categoria e sono quasi sempre un'ottima scelta.

Gli hotel di categoria elevata spaziano dagli strabilianti templi del buon gusto ricchi di fascino e carattere alle catene internazionali dal lusso inconfondibile.

Infine, due parole sulla terminologia. Di frequente una *habitación doble* (camera doppia) è esattamente questo: una camera con due letti singoli (che spesso si possono unire per farne uno matrimoniale). Se volete essere sicuri di avere un letto a due piazze chiedete una *cama matrimonial*.

GUIDA AI PREZZI – PERNOTTAMENTO

Le fasce di prezzo indicate di seguito si riferiscono a una camera doppia con bagno privato:

€	meno di €65
€€	€65-140
€€€	più di €140

Per Madrid e Barcellona le fasce di prezzo sono inevitabilmente più alte:

€	meno di €75
€€	€75-200
€€€	più di €200

Tipi di alloggio

APPARTAMENTI, VILLE E CASAS RURALES

In tutta la Spagna si possono affittare appartamenti e case anche solo per una notte. Nelle principali località di villeggiatura sulla costa e nelle zone di campagna più visitate c'è un'ampia disponibilità di ville e case.

Nelle località turistiche costiere un appartamento semplice con per una o due persone, con una camera da letto, può costare anche solo €40 a notte, ma più spesso i prezzi medi sono quasi il doppio e in alta stagione aumentano ancora di più.

Gli alloggi più lussuosi dotati di piscina possono costare da €200 a €400 per quattro persone.

L'agriturismo si è diffuso moltissimo, con sistemazioni disponibili in molte nuove *casas rurales* spesso assai gradevoli.

Di solito si tratta di residenze di campagna o edifici agricoli ristrutturati, con poche camere, ma molto accoglienti; informatevi bene se state affittando solo una camera o l'intera abitazione (come è più frequente per le *casas rurales*).

Spesso sono chiamate anche in modo diverso, come *cases de pagès* in Catalogna, *casas de aldea* nelle Asturie, *posadas* e *casonas* in Cantabria e così via. Alcune si limitano ad affittare le camere, mentre altre servono anche i pasti o mettono a disposizione la cucina.

In media in prezzi bassi si aggirano intorno a €30/50 per camera singola/doppia per notte, ma nelle strutture più raffinate si può facilmente arrivare a spendere €100 o più per una doppia. Molti alloggi vengono affittati su base settimanale.

Di seguito sono indicate alcune agenzie utili:

GUIDA AI PREZZI – PASTI

Le fasce di prezzo indicate di seguito si riferiscono al costo di una normale portata principale:

€	meno di €12
€€	€12-20
€€€	più di €20

Associació Agroturisme Balear (www.rusticbooking.com)

Casas Cantabricas (www.casas.co.uk)

Cases Rurals de Catalunya (www.casesrurals.com)

Escapada Rural (www.escapadarural.com)

Fincas 4 You (www.fincas4you.com)

Owners Direct (www.ownersdirect.co.uk)

Ruralka (www.ruralka.com)

Rustic Rent (www.rusticrent.com)

Rusticae (www.rusticae.es)

Secret Places (www.secretplaces.com)

Top Rural (www.toprural.com)

Traum Ferienwohnungen (www.traum-ferienwohnungen.de)

Villas 4 You (www.villas4you.co.uk)

Vintage (vintagetravel.co.uk)

CAMAS, FONDAS E HOSPEDAJES

Nella fascia di mercato più bassa ci sono sistemazioni con nomi di tutti i tipi. In linea di massima le più economiche sono quelle che offrono solo *camas* (letti), le *fondas* (in origine modeste taverne con camere, oggi invece per lo più con una sola delle due funzioni) e le *casas de huéspedes* o *hospedajes* (guesthouse).

Si tratta per la maggior parte di sistemazioni essenziali e spartane. I bagni sono quasi sempre in comune, ma se siete fortunati potreste trovare un *lavabo* (lavandino) in camera. In inverno potreste dover chiedere una coperta in più.

CAMPEGGI E CARAVAN PARK

In Spagna ci sono circa 1000 *campings* (campeggi) ufficialmente registrati. Alcuni godono di una gradevole posizione in zone boscose oppure nei pressi di fiumi e spiagge, mentre altri si trovano alla periferia delle città o lungo strade a grande scorrimento. Raramente sono vicini al centro delle città e per questo non sono molto comodi se ci si deve spostare sui mezzi pubblici.

Gli uffici turistici sono sempre in grado di indicare il campeggio più vicino. I campeggi sono ufficialmente classificati di prima (1ªC), seconda (2ªC) o terza (3ªC) classe. Se privi di classificazione ufficiale, di solito equivalgono a una terza classe.

In genere la qualità dei servizi e delle strutture varia da discreta a ottima, ma nei periodi di punta (specialmente in luglio e agosto) possono essere affollati e rumorosi. Tutti i campeggi, anche quelli di terza classe, quasi sempre dispongono di docce con acqua calda, allacciamenti elettrici e un caffè, mentre le strutture migliori possono avere piscine riscaldate, supermercati, ristoranti, servizio lavanderia, area giochi per bambini e campi da tennis.

Di solito le tariffe si applicano per persona, per tenda e per veicolo, con una spesa che va da €5 a €10 per ciascuna voce. In genere i bambini pagano meno degli adulti.

Molti campeggi chiudono da ottobre a Pasqua. Talvolta può capitare di incontrare qualche *zona de acampada* o *área de acampada*, aree destinate al campeggio ma dotate solo del minimo indispensabile (per esempio soltanto un rubinetto d'acqua corrente o un paio di barbecue), incustodite o con pochissimo personale e gratuite (o quasi).

Se si trovano in un territorio naturale protetto, per campeggiare può essere necessario un permesso rilasciato dalle autorità locali. Salvo alcune eccezioni (come molte spiagge e luoghi soggetti a tutela ambientale e talvolta in qualche comune che lo vieta espressamente), è consentito campeggiare anche al di fuori delle aree appositamente predisposte (purché a distanza di almeno 1 km dai campeggi ufficiali).

Di solito le zone soggette a divieto sono opportunamente segnalate. In caso di dubbio potete sempre rivolgervi agli uffici turistici. Per campeggiare su terreni privati serve l'autorizzazione del proprietario.

Alcuni siti internet utili sono i seguenti:

Campings Online (www.campingsonline.com/espana) Servizio di prenotazione.

Campinguía (www.campinguia.com) Recensioni (per lo più in spagnolo) e link.

Guía Camping (www.guiacampingfecc.com) Versione online della *Guía Camping* (€15), guida ai campeggi pubblicata ogni anno e venduta nelle librerie di tutto il paese.

HOSTALES

Gli *hostales* si collocano un gradino più in alto delle *pensiones* e sono semplici alberghi di piccole dimensioni. Diffusi in tutto il paese, nei casi migliori possono essere luminosi e puliti e avere camere dotate di bagno privato (*baño privado*, spesso con la *ducha*, la doccia, anziché la vasca) e spesso anche di TV, aria condizionata e/o riscaldamento.

HOTEL

Gli *hoteles* della Spagna spaziano dai semplici alberghi sulla strada, anonimi ma puliti, agli hotel extralusso, passando per gli incantevoli boutique hotel. Anche negli alberghi più economici le ca-

mere hanno quasi sempre il bagno privato e molto spesso anche il ristorante annesso o almeno la sala per la prima colazione.

Fra gli hotel più invitanti per chi può permettersi di spendere un po' di più ci sono i **paradores** (902 547979; www.parador.es), una catena sovvenzionata dallo stato formata da una novantina di hotel che spesso occupano edifici di straordinaria bellezza, come maestosi castelli e antichi conventi medievali. Altrettanto suggestive, ma non necessariamente costose, sono le strutture ricavate dalla ristrutturazione di residenze di campagna e antiche dimore signorili di città.

Nelle grandi città e nelle principali località turistiche non mancano alberghi moderni dal design esclusivo, con personale impeccabile e un'atmosfera che non stonerebbe neppure a New York. Negli alberghi della fascia più elevata le camere con vista, soprattutto se affacciate sul mare o dotate di *balcón*, sono le più costose; spesso sono disponibili anche in versione suite.

Molti alberghi offrono inoltre camere per tre, quattro o più persone, il cui costo a testa è inferiore rispetto a una camera singola o doppia, il che ne fa una soluzione conveniente per le famiglie.

Molte delle agenzie elencate nel paragrafo 'Appartamenti, ville e casas rurales' (p561) hanno anche un'ampia scelta di alberghi.

MONASTERI E FORESTERIE

Una soluzione diversa dal solito è costituita dai monasteri. Nonostante gli espropri subiti nel XIX secolo e le difficoltà a volte incontrate nel XX secolo, in tutto il paese sono sopravvissuti numerosi ordini monastici, alcuni dei quali offrono alloggio ai visitatori, spesso nelle austere celle dei monaci o delle monache.

In genere nei monasteri uomini e donne sono alloggiati separatamente e spesso lo scopo è di allontanarsi dal mondo esterno per ritirarsi in contemplazione. Talvolta, se l'ordine religioso si dedica ancora al tradizionale lavoro nei campi, nei frutteti e nei vigneti, anche gli ospiti possono (o dovrebbero) dare una mano.

Tra le fonti di informazioni utili segnaliamo le seguenti:

Foresterie in Spagna (https://www.spain.info/it/reportajes/hospederias_de_espana.html) Monasteri medievali, antichi palazzi, conventi e altre strutture oggi trasformati in foresterie.

Alojamientos Monásticos de España Una guida ai monasteri della Spagna di Javier de Sagastizabal e José Antonio Egaña – avrebbe bisogno di un aggiornamento (l'ultima edizione è del 2003).

OSTELLI

In Spagna ci sono più di 350 ostelli, che spesso sono la soluzione più economica per chi viaggia da solo, ma se si è in due non è difficile trovare una doppia migliore all'incirca allo stesso prezzo.

Gli ostelli in Spagna sono di tutti i tipi e spesso diversissimi tra loro. Alcuni sono di qualità mediocre, carenti dal punto di vista della privacy, spesso sovraffollati di scolaresche, regolati dal coprifuoco notturno e privi di cucina per gli ospiti (anche se in tal caso di solito c'è almeno un self service). Altri, invece, sono situati in una buona posizione, sono aperti 24 ore su 24 e hanno camerate di piccole dimensioni, spesso con bagno privato. Sono sempre più numerosi gli ostelli con camere per disabili. Alcuni addirittura occupano edifici storici di pregio.

I prezzi degli ostelli dipendono spesso dalla stagione e variano da €15 a €30. In alcuni ostelli è compresa la prima colazione. Talvolta è obbligatorio noleggiare le lenzuola (da €2 a €5 circa per tutta la durata della permanenza) se non si hanno né le proprie né il sacco a pelo.

Tenete presente che alcuni ostelli della Spagna si rivolgono al mercato spagnolo dei giovani: gli ostelli affiliati alla **Red Española de Albergues Juveniles** (www.reaj.com) richiedono la tessera Hostelling International oppure una tessera dell'associazione degli ostelli della gioventù del proprio paese, ma si può sottoscrivere la tessera HI nella maggior parte degli ostelli in Spagna.

Generalmente più gradevoli per i viaggiatori stranieri sono strutture simili agli ostelli ma non associate alle reti HI e REAJ, che offrono non solo i consueti posti letto in camerata, ma anche camere individuali. Una buona fonte di informazione sugli ostelli, membri o meno delle associazioni ufficiali, è **Hostel World** (www.hostelworld.com).

Infine capita di trovare *albergues* indipendenti con semplici posti letto in camerata a tariffe comprese all'incirca tra €10 e €20, solitamente nei villaggi delle zone più frequentate dagli escursionisti e dagli alpinisti spagnoli. Non sono propriamente degli ostelli della gioventù (anche se la clientela tende a essere formata soprattutto da giovani sotto i 35 anni), ma una via di mezzo tra un ostello e un *refugio*. In alcuni albergues, se serve, si possono affittare le lenzuola per pochi euro.

PENSIONES

Di solito la *pensión* è di un livello un po' più elevato rispetto a *camas*, *fondas* e *hospedajes*, sia per la qualità del servizio sia per il prezzo. Nelle *pensiones* più economiche può capitare che manchino il sapone, la carta igienica o gli asciugamani: non esitate a chiederli. In molti casi, invece, sono graziose strutture a conduzione familiare con camere pulite e servizio attento e premuroso.

REFUGIOS

I *refugios* (rifugi) per escursionisti e scalatori sono ampiamente diffusi nella maggior

parte delle zone di montagna più frequentate (soprattutto nei Pirenei), a eccezione dell'Andalusia, dove ce ne sono pochi. Sono gestiti per lo più da associazioni alpinistiche ed escursionistiche.

Di solito si alloggia in strette camerate con letti a castello in base all'ordine di arrivo, ma in alcuni si può anche prenotare. Nei periodi di alta stagione (quasi ovunque luglio e agosto) si riempiono in fretta e per trovare posto bisogna prenotare o cercare di arrivare entro metà pomeriggio. Possono essere gratuiti o a pagamento, con tariffe fino a €15 o più per persona per notte.

Molti *refugios* hanno il bar e servono i pasti (in media il costo della cena si aggira tra €10 e €16), oppure hanno la cucina (non attrezzata) a disposizione degli ospiti. Di solito forniscono le coperte, mentre bisogna portarsi le lenzuola o il sacco a pelo (oppure si possono affittare al *refugio*). Portatevi anche una torcia.

La zona con più *refugios* è quella dei Pirenei. Per maggiori informazioni rivolgetevi a:

Albergues & Refugios de Aragón (www.alberguesyrefugiosdearagon.com) Per prenotare in *refugios* e *albergues*.

Pirenei catalani Numerose organizzazioni sono utili per procurarsi informazioni ed effettuare le prenotazioni: la Federació d'Entitats Excursionistes da Catalunya (FEEC; www.feec.cat), il Centre Excursionista de Catalunya (CEC; http://cec.cat) e La Central de Refugis (www.lacentralderefugis.com).

Ambasciate e consolati

Ambasciate e consolati spagnoli all'estero

Quello che trovate di seguito è un elenco di alcune rappresentanze diplomatiche della Spagna in Italia e in Svizzera.

Per un elenco completo di quelle presenti in Italia consultate il sito del **Ministero degli Affari Esteri** (www.esteri.it/mae/it/servizi/stranieri/rappr straniere). Per conoscere i riferimenti delle rappresentanze con sede nella Confederazione Svizzera, visitate il sito del **Dipartimento Federale degli Affari Esteri** (www.eda.admin.ch/eda/it/home/reps.html), selezionate 'Rappresentanze estere in Svizzera' (in basso a destra) e cliccate il nome del paese che interessa nell'elenco alfabetico.

Italia Ambasciata (☎06 684 04 01; emb.roma@maec.es; www.exteriores.gob.es/embajadas/Roma/it; Palazzo Borghese – Largo Fontanella di Borghese 19, 00186 Roma) Consolati generali a Roma (☎06 687 14 01; cog.roma@maec.es; www.exteriores.gob.es/consulados/roma; Via Campo Marzio 34, 00186 Roma), Genova (☎010 56 26 69; cog.genova@maec.es; www.exteriores.gob.es/consulados/genova; Piazza Rossetti 1 Int. 4, 16129 Genova), Milano (☎02 632 88 31; cog.milan@maec.es; www.exteriores.gob.es/consulados/milan; Via Fatebenefratelli 26, 20121 Milano) e Napoli (☎081 41 11 57; cog.napoles@maec.es; www.maec.es/consulados/napoles; Palazzo Leonetti, Via dei Mille 40, 80121 Napoli).

Svizzera Ambasciata (☎031 350 52 52; emb.berna@maec.es; www.exteriores.gob.es/embajadas/berna; Kalcheggweg 24, 3000 Bern 15) Consolati generali a Berna (☎031 356 22 20; cog.berna@maec.es; www.exteriores.gob.es/consulados/berna; Marienstrasse 12, 3005 Bern), Ginevra (☎022 749 14 60; cog.ginebra@maec.es; www.exteriores.gob.es/consulados/ginebra; Avenue Louis Casaï 58, 1216 Cointrin) e Zurigo (☎044 368 61 00; cog.zurich@maec.es; www.exteriores.gob.es/consulados/zurich; Riedtlistrasse 17, 8006 Zürich).

Ambasciate e consolati stranieri in Spagna

Le ambasciate hanno sede a Madrid. Alcuni paesi, tra cui Italia e Svizzera, hanno anche rappresentanze consolari nelle città più importanti, in particolare a Barcellona.

Francia Ambasciata (☎91 423 89 00; www.ambafrance-es.org; Calle de Salustiano Olózaga 9, Madrid; Ⓜ Retiro) Consolato (☎93 270 30 00; www.barcelone.consulfrance.org; Ronda de la Universitat 22bis, Barcellona; ⏲9-13 lun-ven; Ⓜ Catalunya) Altre sedi di consolato a Bilbao e Siviglia.

Marocco Ambasciata (☎91 563 10 90; www.embajada-marruecos.es; Calle de Serrano 179, Madrid; Ⓜ Santo Domingo) Altre sedi di consolato generale ad Algeciras, Almería, Bilbao, Siviglia, Tarragona e Valencia.

Germania Ambasciata (☎91 557 90 00; www.spanien.diplo.de; Calle de Fortuny 8; Ⓜ Rubén Darío) Consolato (☎93 292 10 00; www.spanien.diplo.de; Torre Mapfre, Calle de Marina 16-18, Barcellona; ⏲8.30-12 e 14-15.30 lun-gio, 8.30-12 ven; Ⓜ Ciutadella Vila Olímpica) Altre sedi di consolato a Málaga e Palma de Mallorca.

Italia Ambasciata (☎91 423 33 00; www.ambmadrid.esteri.it; Calle Lagasca 98, 28006 Madrid) Cancelleria consolare (☎call center consolare a pagamento valido in Spagna 807 300 747, centralino con informazioni consolari registrate 902 050 141; fax 91 554 66 69; info.madrid@esteri.it; www.consmadrid.esteri.it; Calle Agustín de Betancourt 3, 28003 Madrid) Consolato (☎call center consolare a pagamento valido in Spagna 807 300 747, centralino con informazioni consolari registrate 902 050 141; barcellona.info@esteri.it; www.consbarcellona.esteri.it; Calle Mallorca 270, 08037 Barcellona) L'accesso allo sportello della Cancelleria consolare di Madrid, così come quello ai servizi consolari del Consolato generale a Barcellona, sono consentiti solo su appuntamento (prenotabili online), salvo emergenze. Ulteriori riferimenti alle rappresentanze italiane in Spagna sono disponibili sul sito www.esteri.it/mae/it/servizi/italiani/rappresentanze.

Svizzera Ambasciata e Centro Consular Regional (☎91 436 39 60; madrid@eda.admin.ch; www.

eda.admin.ch/madrid; Calle de Núñez de Balboa 35 A, 7° Edificio Goya, 28001 Madrid) Consolato (✆93 409 06 50; online il 'formulario de contacto'; www.eda.admin.ch/barcelona; Gran Via de Carlos III, 94, 7° Edificios Trade, 08028 Barcelona) Le rappresentanze diplomatiche svizzere all'estero sono disponibili sul sito www.eda.admin.ch/eda/it/home/reps.html, selezionando il nome del paese che interessa dall'elenco alfabetico oppure dalla finestra di ricerca.

Assicurazione

È sempre consigliabile stipulare un'assicurazione che copra furti, smarrimenti, problemi sanitari e cancellazioni o ritardi nel proprio programma di viaggio.

Spesso se si paga il biglietto aereo con la carta di credito si ottiene una copertura assicurativa limitata e si può inoltre avere la possibilità di un rimborso nel caso in cui non si riceva la prestazione acquistata.

Se avete optato per un viaggio organizzato, l'assicurazione sarà senz'altro inclusa nel 'pacchetto', ma controllate bene quale tipo di copertura contempla: potrebbe prevedere numerose esclusioni e avere massimali limitati. Se viaggiate per conto vostro potete provvedere voi stessi, rivolgendovi a un'assicurazione specializzata per il turismo.

Per scegliere la polizza più adatta alle vostre esigenze consultate, fra le molte compagnie disponibili: **Allianz Global Assistance** (www.allianz-global-assistance.it); **Nobis – Filo diretto Assicurazioni** (www.nobis.it); **Europ Assistance** (www.europassistance.it); **Global Assistance** (www.globalassistance.it).

Cartine

In Spagna si trovano ottime cartine stradali, spesso in vendita nelle stazioni di servizio. Le cartine topografiche ed escursionistiche sono invece disponibili nei negozi specializzati.

Cartine a piccola scala

Tra le cartine migliori per i viaggiatori ci sono quelle della Michelin, che pubblica una generale carta in scala 1:1.000.000 denominata *Spain Portugal* e sei cartine regionali in scala 1:400.000 che coprono tutto il paese. Sono tutte molto accurate e aggiornate regolarmente, anche per quanto riguarda le condizioni delle strade secondarie nelle zone rurali. Di buon livello sono anche le cartine **GeoCenter** pubblicate dall'editore tedesco RV Verlag.

Probabilmente la miglior cartina fisica della Spagna è *Península Ibérica, Baleares y Canarias* pubblicata dal **Centro Nacional de Información Geográfica** (✆91 597 95 14; www.cnig.es; Calle del General Ibáñez de Ibero 3; Ⓜ Guzmán El Bueno), la casa editrice dell'Instituto Geográfico Nacional (www.ign.es). È in vendita nelle migliori librerie.

Cartine escursionistiche

Particolarmente utili per gli escursionisti e per andare alla scoperta di alcune zone del paese (soprattutto i Pirenei) sono le cartine della collana *Guía Cartográfica* e *Guía Excursionista y Turística* dell'**Editorial Alpina**.

Questa serie è composta da opuscoli informativi in spagnolo (e in qualche caso catalano) e da cartine dettagliate in scale che vanno da 1:25.000 a 1:50.000. Sono uno strumento indispensabile per gli escursionisti (e alcune sono disponibili anche in inglese e tedesco), ma non sono prive di imprecisioni.

L'**Institut Cartogràfic de Catalunya** pubblica discrete cartine escursionistiche per i Pirenei catalani, spesso migliori delle rispettive controparti dell'Editorial Alpina.

Tenete presente che per le escursioni sono davvero utili solo le cartine in scala 1:25.000. Anche il **CNIG** (www.cnig.es) pubblica cartine in scala 1:25.000 per gran parte del territorio spagnolo.

Le pubblicazioni dell'Editorial Alpina e le cartine del CNIG si trovano nelle librerie vicino alle zone di trekking e nelle librerie specializzate, tra cui segnaliamo le seguenti:

Altaïr (cartina p112; ✆93 342 71 71; www.altair.es; Gran Via de les Corts Catalanes 616; 🕒10-20.30 lun-sab; 🛜; Ⓜ Catalunya) A Barcellona.

De Viaje (✆91 577 98 99; www.deviaje.com; Calle de Serrano 41; 🕒10-20.30 lun-ven, 10.30-14.30 e 17-20 sab; Ⓜ Serrano) A Madrid.

La Tienda Verde (✆91 535 38 10; www.tiendaverde.es; Calle de Maudes 23; 🕒10-14 e 17-20 lun-ven, 10-14 sab; Ⓜ Cuatro Caminos) A Madrid.

Librería Desnivel (✆91 429 12 81; www.libreriadesnivel.com; Plaza de Matute 6; 🕒10-20.30 lun-ven, 11-20 sab; Ⓜ Antón Martín) A Madrid.

Cartine disponibili in Italia

Chi intende acquistare una cartina della Spagna in Italia prima di partire, può scegliere tra un vasto assortimento di mappe, alcune delle quali già citate in corso di testo. EDT-Marco Polo ha in catalogo *Spagna, Portogallo* in scala 1:800.000, dove sono segnalate anche le strade più panoramiche e luoghi di interesse culturale.

Per pianificare il vostro itinerario vi tornerà utile disporre di un atlante stradale come *Spagna e Portogallo. Atlante stradale e turistico* della Michelin (scala 1:400.000) e l'*Atlas de carreteras. España y Portugal* (scala 1:200.000/300.000) della Editorial Planeta.

Localmente sono edite mappe stradali in scala 1:200.000 che coprono tutta la Spagna in diversi fogli.

Per quanto concerne il materiale cartografico, sono facilmente reperibili le cartine generali dedicate all'intera Peni-

sola Iberica, come per esempio la già citata Michelin foglio n. 734 *Spagna e Portogallo* (in scala 1:1.000.000); *Spagna e Portogallo* delle case editrici Reise Know-How (in scala 1:900.000) e di De Agostini, LAC, TCI e IGN (tutte in scala 1:800.000); di Borch, la carta omonima in scala 1:875.000, mentre di Freytag & Berndt quella in scala 1:700.000.

Tra le mappe Michelin dedicate alle singole regioni meritano di essere citati il foglio n. 571 *Galicia* (scala 1:400.000), il foglio n. 572 *Asturias, Cantabria* (1:250.000), il foglio n. 573 *Pais Vasco, Navarra, La Rioja* (1:250.000), il foglio n. 574 *Aragón, Catalunya*, il foglio n. 575 *Castilla y León, Madrid*, il foglio n. 576 *Extremadura, Castilla-La Mancha, Madrid*, il foglio n. 577 *Comunidad Valenciana, Murcia*, il foglio n. 578 *Andalucía* (tutti in scala 1:400.000) e il foglio n. 579 *Baleares* (in scala 1:140.000). Lo stesso editore ha inoltre in catalogo il foglio n. 121 *Alrededores de Madrid* (1:170.000), il foglio n. 122 *Costa Brava* (1:130.000), il foglio n. 123 *Costa Blanca* (1:130.000) e il foglio n. 124 *Costa del Sol* (1:100.000).

Nel catalogo Freytag & Berndt compaiono le mappe dedicate al Nord e al Sud del paese (entrambe in scala 1:500.000), mentre Geo Estel pubblica le *Mapas de carretera* del paese (scala 1:250.000, 15 fogli). Reise Know-How ha invece in catalogo *Northern Spain* e *Andalusia* (1:350.000), nonché la carta *The Pyrenees* (1:250.000); trovate anche di Rough le carte *The Pyrenees* e *Northern Spain*, rispettivamente in scala 1:250.000 e 1:350.000. Tra le pubblicazioni di Freytag & Berndt troverete anche *Costa del Sol* (1:150.000), *Maiorca* (1:100.000) e *Minorca* (1:50.000).

Di IGN/CNIG sono reperibili, oltre ai fogli ufficiali della Penisola Iberica (in scala 1:250.000, 1:100.000, 1:50.000 e 1:25.000), anche le cartine per ogni provincia, in scala 1:200.000, nonché quelle dedicate agli 'Espacios naturales', denominate *Mapas guías*, in scale comprese tra 1:200.000 e 1:25.000.

La Editorial Alpina ha in catalogo una serie di mappe per escursionisti che coprono l'intero versante spagnolo dei Pirenei (le scale sono comprese tra 1:80.000 e 1:10.000).

Le edizioni C. Cano Garcia pubblicano otto volumi corredati da dettagliatissime mappe tematiche della Spagna centrale e settentrionale.

Infine, chi è interessato potrà acquistare la *Mapa del Camino de Santiago* (1:500.000), pubblicata dalla casa editrice Everest.

Per ulteriori informazioni su tutte le carte citate potete rivolgervi a: **VEL – La Libreria del Viaggiatore** (✆0342 21 89 52; www.vel.it; Sondrio). Oppure, potete visitare una delle numerose librerie italiane specializzate in cartine, guide e narrativa di viaggio. Ne segnaliamo alcune situate nelle principali città italiane:

Gulliver (✆045 800 7234; info@gullivertravelbooks.it; www.gullivertravelbooks.it; Verona)

Il Giramondo (✆011 473 2815; www.ilgiramondo.it; Torino)

Libreria Stella Alpina (✆055 41 16 88; www.stella-alpina.com; libreria online con sede a Firenze)

Transalpina – Libreria Internazionale Editrice (✆040 66 22 97; www.transalpina.it; Trieste)

Libreria Editrice Odòs (✆0432 20 43 07; www.odos.it; Udine)

Pangea (✆049 876 4022; www.libreriapangea.com; Padova)

Corsi di lingua

Fra le località più frequentate per imparare lo spagnolo ci sono Barcellona, Granada, Madrid, Salamanca e Siviglia. In queste città e anche altrove, le università spagnole offrono corsi di lingua con un ottimo rapporto qualità-prezzo.

La **Escuela Oficial de Idiomas** è un istituto di lingue con sedi in tutto il paese in cui si può apprendere lo spagnolo e altri idiomi locali. Le classi possono essere numerose, ma in genere i prezzi sono piuttosto contenuti. Ha filiali nelle principali città.

Le scuole private e le università si rivolgono a studenti di lingua a ogni livello di apprendimento, con corsi di varia lunghezza, in diversi periodi dell'anno, di tipo intensivo e per esigenze speciali. Molti corsi non si limitano alla componente linguistica, ma affrontano anche l'aspetto culturale. I corsi universitari spesso durano un semestre, ma alcuni possono concentrarsi su due settimane oppure addirittura sono corsi annuali.

I college privati possono essere più flessibili. Un college che gode di buona reputazione è **donQuijote** (www.donquijote.com), con sedi a Barcellona, Granada, Madrid, Salamanca e Valencia.

Vale anche la pena di verificare se alla fine del corso verrà rilasciato qualche certificato ufficiale. I Diplomas de Español como Lengua Extranjera (DELE) sono riconosciuti dal Ministero dell'Istruzione spagnolo.

Documenti e visti

CITTADINI DEI PAESI UE E SCHENGEN

Non serve il visto. Pertanto, i cittadini italiani e dei restanti paesi dell'Unione Europea, come di Svizzera, Norvegia, Islanda e Liechtenstein, possono entrare in Spagna con la sola carta d'identità valida per l'espatrio o il passaporto, entrambi in corso di validità.

Facciamo presente ai possessori di carte d'identità con validità prorogata (sia quelle in formato cartaceo rinnovate con timbro, sia quelle in formato elettronico rinnovate con foglio di proroga, sia le carte d'identità rila-

sciate o rinnovate dopo il 10 febbraio 2012 la cui validità è stata prorogata fino al giorno della propria data di nascita) che alcune compagnie aeree, così come alcune autorità di frontiera, potrebbero negare l'imbarco/l'ingresso nel paese ai viaggiatori che hanno questo tipo di documento. Vi invitiamo pertanto a informarvi per tempo presso la compagnia aerea con la quale volerete e il vostro comune di residenza o a richiedere una nuova carta d'identità, al fine di evitare spiacevoli inconvenienti.

I minori devono anch'essi avere la carta d'identità valida per l'espatrio o il passaporto personale. I minori di 14 anni che si recano all'estero con i genitori (o con un accompagnatore che ne fa le veci) è bene che siano anche muniti di idonea documentazione comprovante la titolarità della potestà genitoriale sul minore stesso. Per maggiori informazioni rivolgetevi al vostro comune di residenza o alla questura e v. i seguenti siti:

- www.poliziadistato.it/articolo/191-Passaporto_per_i_minori/
- www.esteri.it/mae/it/servizi/turisti/documenti-viaggio

CITTADINI DI AUSTRALIA, CANADA, GIAPPONE, ISRAELE, NUOVA ZELANDA E STATI UNITI

Non è richiesto il visto per soggiorni a scopo turistico per un massimo di 90 giorni nell'arco di 180 giorni.

ALTRI PAESI

Consultare un'ambasciata o un consolato spagnolo.

PERMESSI DI LAVORO O STUDIO

Per lavorare o studiare in Spagna può essere necessario un apposito visto: contattate un'ambasciata o un consolato spagnolo prima della partenza.

ESTENSIONI DEL VISTO E RESIDENZA

I visti Schengen non possono essere prolungati. Il visto non può essere richiesto più di due volte nell'arco di 12 mesi e non può essere rinnovato quando si è già in Spagna.

I cittadini dei paesi UE e di Svizzera, Islanda, Norvegia e Liechtenstein possono entrare e uscire dalla Spagna liberamente e non hanno bisogno di richiedere la *tarjeta de residencia* (carta di soggiorno), ma sono tenuti a procurarsi i documenti di residenza.

I cittadini di altre nazionalità che intendono soggiornare in Spagna per più di 90 giorni devono richiedere la carta di soggiorno, ma la procedura può essere piuttosto lunga e complessa, a cominciare dall'apposito visto rilasciato dal consolato spagnolo nel proprio paese di origine. È opportuno avviare la pratica con largo anticipo.

Dogana

➡ Chi proviene da un paese extra UE può introdurre in Spagna duty free 2 l di vino (o 1 l di vino e 1 l di superalcolici), e 200 sigarette o 50 sigari o 250 g di tabacco.

➡ Coloro che provengono da un paese dell'UE possono introdurre:

- 800 sigarette (o 200 sigari o 1 kg di tabacco)
- da 10 l a 20 l di alcolici a seconda della gradazione (10 l se superiore a 22 gradi, 20 l se inferiore a 22 gradi) 90 l di vino (di cui 60 l di vino spumante)
- 110 l di birra

➡ Verificate tuttavia le normative vigenti relative all'importazione in Italia o nel paese di arrivo.

➡ Ricordiamo che gli acquisti in regime di duty free all'interno dell'UE sono stati aboliti, e che non vengono applicate tasse sugli articoli importati in Spagna per uso personale.

➡ Se intendete viaggiare con il vostro animale da compagnia, dovrete preparare per tempo tutta la documentazione. Per informazioni rivolgetevi al servizio veterinario della vostra ASL di competenza territoriale e visitate il sito www.poliziadistato.it, al link 'Consigli' e alla voce 'Guide', 'Animali' e 'In viaggio insieme'. Per viaggiare più tranquilli, sappiate che esistono prodotti assicurativi specifici per i vostri amici animali. Informazioni di carattere generale sono disponibili anche sui siti www.agenziadogane monopoli.gov.it e www.ezv.admin.ch.

➡ I cittadini svizzeri, collegandosi al sito dell'**AFD** (Amministrazione Federale delle Dogane; www.ezv.admin.ch), troveranno informazioni relative alle quantità ammesse in franchigia sulle importazioni/esportazioni al link 'Informazioni per privati' e a seguire 'Viaggiare e acquistare, in franchigie quantitative e franchigia valore'.

Donne in viaggio

Per le donne, viaggiare in Spagna è facile come in qualsiasi altro paese occidentale.

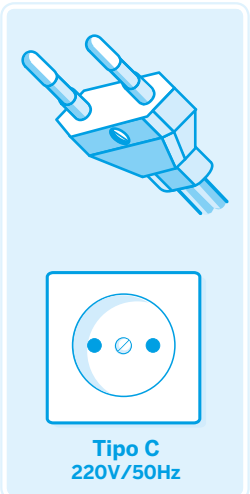
Nonostante ciò, le donne straniere possono attirare attenzioni maschili indesiderate, specialmente quando viaggiano da sole e in località piccole e remote.

È consigliabile scegliere con attenzione i posti in cui pernottare. Le bettole di infimo ordine con personale unicamente maschile non sono una sistemazione raccomandabile. Le donne sole devono usare prudenza di notte nelle strade delle grandi città, cercando di restare sempre dove c'è gente. Le donne in viaggio da sole dovrebbero evitare di fare l'autostop.

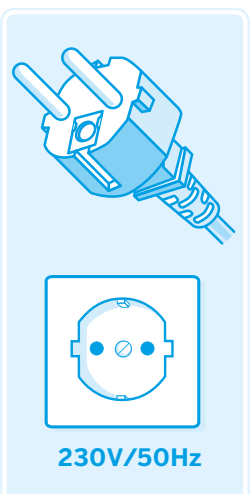
Gli uomini spagnoli sotto i 40 anni, cresciuti nell'epoca liberale post-franchista, sono lontani dai vecchi stereotipi sessisti di un tempo, che tuttavia si fanno più evidenti spostandosi da nord a sud e dalle grandi città alle zone rurali.

Elettricità

La Spagna utilizza le spine a due poli in uso in altri paesi europei. A Gibilterra si usano sia le spine a due poli della Spagna continentale sia le spine a tre poli piatti utilizzate nel Regno Unito, ma queste ultime sono più comuni.



Tipo C
220V/50Hz



230V/50Hz

Festività

Per gli spagnoli, i due periodi principali in cui si va in vacanza sono la Semana Santa (la settimana che precede la Pasqua) e i mesi di luglio e agosto. In questi due momenti dell'anno può essere difficile trovare camere libere nei luoghi di villeggiatura e i mezzi di trasporto di solito sono tutti prenotati, mentre tutte le altre località sono spesso semivuote.

Sono almeno 14 le festività ufficiali nel corso dell'anno, alcune nazionali e altre locali. Quando una festività cade in prossimità del weekend, è abitudine degli spagnoli fare il *puente* (ponte). Talvolta, se succede che ci siano più festività ravvicinate, fanno un *acueducto* (acquedotto)! Le festività nazionali sono le seguenti:

Año Nuevo (Capodanno) 1° gennaio

Viernes Santo (Venerdì Santo) marzo/aprile

Fiesta del Trabajo (Festa del Lavoro) 1° maggio

La Asunción (Assunzione) 15 agosto

Fiesta Nacional de España (Festa nazionale) 12 ottobre

La Inmaculada Concepción (Immacolata Concezione) 8 dicembre

Navidad (Natale) 25 dicembre

Le amministrazioni regionali hanno la facoltà di stabilire altre cinque festività e quelle locali altre due. Le più frequenti sono:

Epifanía (Epifani) o **Día de los Reyes Magos** (Festa dei Re Magi) 6 gennaio

Jueves Santo (Giovedì Santo) marzo/aprile; non si festeggia in Catalogna e a Valencia

Corpus Christi giugno; il giovedì dopo l'ottava domenica dopo Pasqua

Día de Santiago Apóstol (Festa di San Giacomo Apostolo) 25 luglio

Día de Todos los Santos (Ognissanti) 1° novembre

Día de la Constitución (Festa della Costituzione) 6 dicembre

Informazioni turistiche

Tutte le grandi città e anche molte località più piccole hanno una *oficina de turismo* o una *oficina de información turística*. A volte nei capoluoghi di provincia si trovano più di un ufficio turistico, uno specializzato in informazioni sulla città e l'altro in informazioni di carattere generale sulla provincia o sulla regione.

Spesso anche i parchi nazionali e le riserve naturali hanno un proprio centro visitatori con informazioni utili.

Turespaña (www.spain.info) è l'ente nazionale per il turismo spagnolo, con filiali in tutto il mondo. Consultate il sito web per trovare le varie sedi.

Uffici turistici all'estero

Italia Milano (per richiedere informazioni: www.spain.info/contact/) L'ufficio di Milano non è aperto al pubblico. L'area di competenza è il Nord Italia. Roma (☎06 6920 0453; per richiedere informazioni: www.spain.info/contact/; Piazza di Spagna 55, 00187 Roma; ⏲9-13 lun-ven) Aperto al pubblico negli orari indicati. Le aree di competenza sono il Centro e il Sud Italia e le isole.

Svizzera (informazioni turistiche ☎044 253 60 50; www.spain.info/en; Seefeldstrasse 19, 8008 Zurigo; ⏲9-17 lun-ven) Aperto al pubblico nei giorni e orari indicati.

Lavoro

I cittadini dei paesi membri dell'Unione Europea, della Svizzera, del Liechtenstein, della Norvegia e dell'Islanda possono lavorare liberamente in Spagna. Se vi viene offerto un contratto, di solito

CONSIGLI AI VIAGGIATORI

Per le informazioni di viaggio più aggiornate consultate:

➡ **Italia: Ministero degli Affari Esteri italiano in collaborazione con l'ACI** (✆06 491 115, numero attivo 24 h anche dall'estero; www.viaggiaresicuri.it; disponibile anche in versione app per smartphone).

➡ **Svizzera: DFAE – Dipartimento Federale Affari Esteri della Svizzera** (www.eda.admin.ch/eda/it/home/travad.html), alla pagina 'Consigli di viaggio'.

➡ Sul sito del Ministero degli Affari Esteri italiano **Dove siamo nel mondo** (www.dovesiamonelmondo.it; disponibile anche in versione app per smartphone) i cittadini italiani che si recano temporaneamente all'estero possono, se lo desiderano, indicare i dati personali e dare informazioni sul soggiorno all'estero per consentire all'Unità di Crisi, in caso di grave emergenza (grandi calamità naturali, attentati terroristici, evacuazioni ecc.), di intervenire nel modo più efficace per portare soccorso. Queste informazioni sono automaticamente cancellate due giorni dopo la data di fine viaggio indicata e saranno utilizzate solo in caso di necessità.

➡ I cittadini svizzeri potranno accedere a un servizio simile collegandosi al portale **Itineris** (www.itineris.eda.admin.ch/home; disponibile anche in versione app per smartphone).
In caso di emergenza all'estero, il servizio **Helpline EDA/DFAE** (✆0041-800 247 365; helpline@eda.admin.ch; skype: helpline-eda) assicura assistenza tutti i giorni dell'anno 24 ore su 24.
Un altro sito governativo preciso e aggiornato che vi consigliamo di consultare è quello del **British Foreign Office** (www.gov.uk/foreign-travel-advice).

sarà il datore di lavoro ad aiutarvi con gli adempimenti burocratici.

I cittadini di tutti gli altri paesi dovrebbero ipoteticamente ottenere il permesso di lavoro dal consolato spagnolo nel proprio paese di residenza e, per chi intende fermarsi per più di 90 giorni, anche un permesso di soggiorno. È pressoché impossibile completare la procedura se non si ha già in partenza la prospettiva di un contratto di lavoro.

Lavori occasionali si possono trovare in settori come la raccolta della frutta, la mietitura o l'edilizia, che spesso però ricorrono a manodopera proveniente dal Marocco e dall'Europa dell'Est, con salari irrisori e condizioni di lavoro dure.

Per chi conosce bene lo spagnolo e parla una lingua per cui ci sia richiesta, ci possono essere opportunità di lavoro nel campo delle traduzioni e dell'interpretariato.

Equipaggio sugli yacht

È possibile trovare lavoro come equipaggio su yacht e navi da crociera. I porti migliori in cui cercare sono (in ordine decrescente) Palma de Mallorca, Gibilterra e Puerto Banús.

In estate si viaggia prevalentemente nel Mediterraneo, ma da novembre a gennaio molte di queste imbarcazioni fanno rotta verso i Caraibi.

Solitamente si tratta di lavoro non retribuito e l'unico modo per trovarlo è chiedere in giro sui moli.

Insegnamento delle lingue

Possedere una qualifica specifica è di grande aiuto se si vuole trovare lavoro nel campo dell'insegnamento delle lingue, dove le scuole di maggior prestigio richiedono la certificazione TEFL.

Fonti di informazioni sulle opportunità di lavoro (in una scuola o come insegnante privato) possono essere i centri culturali stranieri come il British Council e l'Alliance Française, le librerie che vendono libri in lingua straniera, le università e le scuole di lingue. Molti di questi posti hanno bacheche dove è possibile trovare offerte di lavoro o affiggere i propri annunci.

Località turistiche

In estate si possono ottenere impieghi sulla costa del Mediterraneo, specialmente se si arriva all'inizio della stagione e si è disposti a fermarsi a lungo.

Consultate i giornali locali in lingua straniera, come *Sur in English* (www.surinenglish.com), diffuso lungo la Costa del Sol, dove troverete annunci per camerieri, cuochi, baby sitter, addetti alle pulizie e altre figure professionali simili.

Moneta

Il modo più pratico per portare con sé il denaro è sotto forma di carta di credito e di debito, e un po' di contanti per eventuali emergenze.

Molte carte di credito e di debito si possono usare per prelevare denaro dai *cajeros automáticos* (bancomat) che espongono i simboli Visa, MasterCard, Cirrus ecc. Per prelievi effettuati all'estero dai bancomat di solito si applica una commissione, compresa all'incirca tra l'1,5% e il 2%.

Per ricevere denaro dall'estero, rivolgetevi alla **MoneyGram** (www.poste.it/prodotti/

moneygram.html) o alla **Western Union** (www.westernunion.com).

Cambiavalute

Potrete cambiare contanti e travellers' cheque negli uffici di cambio (indicati con la scritta *cambio*). Di solito hanno orari di apertura più lunghi e un servizio più rapido rispetto alle banche, ma i tassi sono meno vantaggiosi e le commissioni più elevate.

Carte di credito e di debito

Si possono usare per la maggior parte dei pagamenti. Vi verrà spesso richiesto di esibire un documento d'identità. Le carte più comunemente accettate sono Visa, MasterCard, American Express (Amex), Cirrus, Maestro, Plus e JCB, mentre le Diners Club lo sono un po' meno.

In caso di furto o smarrimento della carta o se viene trattenuta dal bancomat, potete bloccarla immediatamente chiamando i seguenti numeri (quasi tutti gratuiti): **Amex** (902 900 814500), **Diners Club** (902 401112), **MasterCard** (900 971231) e **Visa** (900 991124).

Per quanto concerne le modalità e gli eventuali costi per ottenere anticipi di denaro contante con la vostra carta di credito, contattate uno dei seguenti recapiti in Italia: **Amex** (06 72 282), **Diners Club Italia** (800 39 39 39), **MasterCard** (800 870 866, e poi tasto 6 per italiano) e **Visa** (800 819 014).

Contanti

Quasi tutte le banche e gli istituti di credito cambiano le principali valute estere e offrono i tassi migliori. Informatevi su eventuali commissioni e presentatevi con un documento d'identità.

Tasse e rimborsi

➡ In Spagna si applica l'IVA (*impuesto sobre el valor añadido*).

➡ I prezzi di alberghi e pasti al ristorante sono soggetti a un'imposta del 10% (di solito già compresa nel prezzo, ma è meglio chiedere), mentre per quasi tutto il resto l'aliquota è del 21%.

I viaggiatori italiani non hanno diritto ad alcun rimborso sugli acquisti, mentre quelli che risiedono fuori dell'Unione Europea hanno diritto al rimborso IVA del 21% sugli acquisti di importo superiore a €90,15 effettuati in qualsiasi negozio se i prodotti comprati escono dall'Unione Europea entro tre mesi. Fatevi dare dal negoziante il modulo di rimborso, sul quale devono essere indicati il prezzo di ciascun prodotto acquistato, l'IVA e i dati identificativi del venditore e dell'acquirente. Il modulo per il rimborso dell'IVA va presentato all'apposito sportello doganale dell'aeroporto, del porto o del valico di confine in uscita dall'UE.

Ora

Fuso orario Lo stesso di gran parte dell'Europa occidentale (GMT/UTC più un'ora in inverno e GMT/UTC più due ore quando è in vigore l'ora legale), Italia e Svizzera comprese.

Ora legale Dall'ultima domenica di marzo all'ultima domenica di ottobre.

Regno Unito, Irlanda, Portogallo e Isole Canarie Un'ora indietro rispetto alla Spagna continentale (così come all'Italia).

Marocco In Marocco vige l'ora GMT/UTC durante tutto l'anno. Dall'ultima domenica di marzo all'ultima domenica di ottobre è due ore indietro rispetto alla Spagna (e all'Italia), un'ora nel resto dell'anno.

Formato dell'ora Anche se nelle situazioni ufficiali si indica l'ora secondo lo schema 0-24, nelle conversazioni quotidiane si fa riferimento alle 12 ore antimeridiane o pomeridiane.

Collegandovi al sito www.timeanddate.com/worldclock/converter.html potrete convertire le ore da un fuso orario all'altro digitando la data e i paesi che vi interessano.

Posta

Correos (902 197197; www.correos.es), il servizio postale spagnolo, è in genere affidabile, sebbene a volte un po' lento.

I tempi di consegna sono alquanto variabili, ma in genere la corrispondenza ordinaria diretta verso altri paesi dell'Europa occidentale impiega circa una settimana per arrivare a destinazione (spesso però tre giorni sono sufficienti). Per l'America settentrionale ci vogliono invece 10 giorni e per l'Australia e la Nuova Zelanda da 10 giorni a tre settimane.

➡ I *sellos* (francobolli) si trovano in vendita nella maggior parte degli *estancos* (tabaccai; hanno la scritta 'Tabacos' in lettere gialle su sfondo marrone), oltre che negli uffici postali.

➡ Una cartolina o una lettera di peso non superiore a 20 g costa €1,25 dalla Spagna per i paesi europei, e €1,35 per il resto del mondo.

➡ Per conoscere tutte le tariffe della posta *certificado* (raccomandata) e *urgente* (posta celere), consultate il sito web www.correos.es e cliccate su 'Tarifas'.

➡ Per conoscere le tariffe e le modalità di spedizione di lettere e pacchi dall'Italia, collegatevi al sito www.poste.it.

➡ Per informazioni su eventuali spedizioni contattate il servizio clienti di **DHL** (199 199 345; www.dhl.it). I cittadini svizzeri troveranno informazioni sul sito www.posta.ch.

Questioni legali

In caso di arresto vi verrà assegnato gratuitamente un *abogado de oficio* (avvocato d'ufficio), che però potrebbe parlare solo spagnolo. Avrete inoltre diritto a una telefonata. Se la usate per contatta-

re l'ambasciata o il consolato del vostro paese, probabilmente il personale non potrà fare nulla di più che indirizzarvi a un avvocato che parli la vostra lingua. Se si viene sottoposti a processo, il tribunale è tenuto a fornire un interprete.

In teoria sarebbe obbligatorio avere sempre con sé la carta d'identità o il passaporto, in modo da poterli esibire sul posto a un'eventuale richiesta della polizia. Di fatto, però, è una pratica spesso disattesa e molti preferiscono lasciare i documenti al sicuro nella cassaforte dell'albergo.

La Policía Local o Policía Municipal opera a livello locale e si occupa delle infrazioni al codice della strada e di reati minori.

La Policía Nacional (091) è il corpo di polizia dello stato che interviene nei casi di crimini gravi ed è attiva soprattutto nelle grandi città.

La Guardia Civil (creata nel XIX secolo per contrastare il banditismo) è invece un corpo militare responsabile della sorveglianza sulle strade a grande scorrimento, del controllo dei confini, della sicurezza nazionale e della lotta al crimine organizzato e al terrorismo. Varie regioni hanno una propria forza di polizia, come le Mossos d'Esquadra in Catalogna e la Ertzaintza nei Paesi Baschi.

La detenzione di cannabis è legale, ma solo per uso personale e in quantità molto limitate. È invece vietato il consumo in pubblico di qualsiasi sostanza proibita.

I viaggiatori che entrano in Spagna provenendo dal Marocco sono spesso sottoposti a perquisizioni antidroga, soprattutto se si viaggia a bordo di un veicolo proprio.

Servizi igienici

I servizi igienici pubblici in Spagna sono rari, se non del tutto inesistenti, e non è neppure appropriato entrare in un bar o in un caffè solo per usare la toilette: ordinare un caffè al volo è un piccolo prezzo da pagare in caso di necessità.

In alternativa si può ricorrere a un locale grande e affollato, dove è difficile tenere d'occhio tutte le persone che entrano ed escono.

In alcune grandi città un'altra possibilità è di usufruire dei servizi igienici dei grandi magazzini El Corte Inglés.

Telefono

Chiamate internazionali

Per chiamare la Spagna dall'estero occorre digitare il prefisso di accesso internazionale del proprio paese (☎00 sia per l'Italia sia per la Svizzera), seguito dal prefisso della Spagna (☎34) e poi dal numero telefonico desiderato (di nove cifre).

Per chiamare all'estero dalla Spagna digitate il prefisso di uscita internazionale (☎00), il prefisso del paese (☎39 per l'Italia, ☎41 per la Svizzera), quello della località (con lo 0 iniziale per l'Italia; senza lo 0 per la Svizzera e per molti altri paesi, se presente) e infine il numero dell'abbonato.

Chiamate a carico del destinatario

Effettuare una *llamada a cobro revertido* (chiamata internazionale a carico del destinatario) è semplice. Basta comporre il numero ☎99 00 seguito dal codice identificativo del paese di destinazione.

Prefissi telefonici

I numeri di telefonia mobile (cellulari) cominciano con ☎6. I numeri che iniziano con ☎900 sono numeri verdi nazionali, mentre quelli preceduti dai prefissi compresi tra ☎901 e ☎905 sono a pagamento con costi variabili. Il prefisso ☎902, che si incontra spesso, identifica i numeri nazionali a tariffa standard, che però si possono chiamare solo dalla Spagna. Hanno caratteristiche simili anche i numeri con prefisso ☎800, ☎803, ☎806 e ☎807.

Codice di accesso internazionale ☎00

Prefisso identificativo della Spagna ☎34

Non esistono prefissi telefonici locali.

Schede telefoniche

Le schede telefoniche prepagate a tariffa ridotta possono essere convenienti per le chiamate internazionali. Si trovano in vendita negli *estancos*, nei negozi di generi vari, nei *locutorios* (centri telefonici privati) e nelle edicole delle grandi città e delle località turistiche.

Se possibile, cercate di mettere a confronto diverse tariffe. Molti operatori privati offrono condizioni più vantaggiose rispetto a quelle di Telefónica. Nelle città più grandi stanno aprendo molti *locutorios* specializzati in chiamate internazionali a tariffa ridotta.

Un tempo molto diffusi e oggi invece quasi inesistenti, i telefoni pubblici (di colore azzurro) sono facili da usare per le chiamate nazionali e internazionali. Funzionano con le monete, le *tarjetas telefónicas* (schede telefoniche) emesse dalla società nazionale dei telefoni Telefónica e, in alcuni casi, con varie carte di credito.

Telefoni cellulari

La Spagna utilizza il sistema GSM 900/1800, che è compatibile con il resto d'Europa e l'Australia, ma non con il sistema nordamericano, a meno che non si disponga di un telefono compatibile con GSM/GPRS (come nel caso di alcuni telefoni AT&T e T-Mobile), né con il sistema usato in Giappone. Chi proviene da questi paesi dovrà dotarsi di un telefono triband o quadriband.

Potrete acquistare schede SIM e ricariche telefoniche in Spagna per il vostro telefo-

no cellulare, a condizione che il vostro telefono sia GSM, dualband o triband, e purché il telefono cellulare non sia bloccato: informatevi prima di partire.

Tutti gli operatori spagnoli di telefonia mobile (**MoviStar** di Telefónica, **Orange** e **Vodafone**) offrono piani tariffari per cellulari *prepagado* (prepagati). Il costo di una SIM card parte da €10, ai quali va aggiunto l'importo del credito telefonico. I negozi di telefonia mobile sono diffusi in tutto il paese. Le ricariche si possono effettuare presso i rivenditori autorizzati oppure acquistando le schede in vendita negli *estancos* (tabaccai) e nelle edicole. Un'altra opzione è **Pepephone** (www.pepephone.com).

Se provenite dall'Unione Europea, attualmente il roaming è consentito in tutta la UE, perciò le chiamate per i cellulari da qualsiasi paese della UE dovrebbero essere possibili anche in Spagna senza costi aggiuntivi. Se invece provenite da altri paesi, rivolgetevi al vostro operatore per verificare i costi del roaming.

Tessere sconto

Nei musei non esitate a chiedere se sono previsti sconti per studenti, giovani, bambini, famiglie o anziani.

Tessere per anziani In vari musei e luoghi di interesse (a volte solo per i cittadini UE), e in qualche caso anche sui mezzi di trasporto pubblici, sono previste riduzioni per gli over 60, 63 o 65 (dipende dalla località).

Tessere per giovani La European Youth Card (www.eyca.org), che in Spagna si chiama Carné Joven, dà diritto a sconti sui trasporti pubblici, nei luoghi di interesse e negli ostelli della gioventù. La Carta Giovani è valida in Italia e in altri 40 paesi europei, costa €14 ed è valida per un anno solare. Permette di ottenere sconti e agevolazioni nella fruizione di servizi nei settori della cultura, dello sport, del tempo libero e dei trasporti. È acquistabile online (https://kiosk.eyca.org).

Tessere per studenti Per avere diritto agli sconti previsti per gli studenti (di solito il 50% della tariffa intera) si deve essere in possesso di un documento che attesti l'appartenenza alla categoria (per esempio l'International Student Identity Card; www.isic.org). Le tessere studentesche, però, non sono accettate ovunque. Potete procurarvi la carta ISIC online: costa €13 e vale fino al 31 dicembre dell'anno di emissione. Per i cittadini svizzeri la tessera ISIC ha un costo di Sfr20. Maggiori informazioni sono presenti sul sito www.isic.ch.

Viaggiare in sicurezza

In Spagna la maggior parte dei visitatori non si sentirà mai minimamente in pericolo, ma qualche esperienza spiacevole capita abbastanza spesso, così da rendere consigliabile un minimo di prudenza. Il rischio principale da cui guardarsi è costituito dai piccoli furti (che ovviamente non sembrano più tanto piccoli quando a essere rubati sono passaporto, denaro, travellers' cheque, carte di credito o macchina fotografica).

➡ Nelle città di grandi dimensioni, specialmente a Madrid e Barcellona, rimanete nelle zone frequentate da molte persone ed evitate le strade deserte.

➡ Tenete nascosti gli oggetti di valore oppure chiusi a chiave nella camera d'albergo.

➡ Cercate di non avere troppo l'aria da turisti (per esempio non consultate la cartina nelle zone turistiche affollate).

➡ Prestate attenzione ai borseggiatori nelle zone in cui siano presenti molti altri turisti.

Furti

Si è particolarmente a rischio di furti nelle località turistiche, nelle grandi città e quando si è appena arrivati in un posto nuovo, perché si tende ad abbassare la guardia. Si è maggiormente vulnerabili quando si gira con i bagagli arrivando o partendo dall'albergo. Barcellona, Madrid e Siviglia sono le città in cui si verifica il maggior numero di furti e, in qualche rara occasione, anche aggressioni a scopo di rapina.

Qualsiasi cosa lasciata sulla spiaggia può sparire nell'attimo in cui voltate le spalle. Di notte nelle città evitate i vicoli deserti e le strade secondarie dall'aspetto poco rassicurante, e comunque qualsiasi situazione in cui non vi sentiate completamente a vostro agio.

Denunciate i furti alla polizia: visitate il sito www.policia.es per un elenco completo delle *comisarías* (stazioni di polizia) di tutto il paese. È improbabile che riusciate a recuperare la refurtiva, ma formalizzare la denuncia vi servirà ai fini assicurativi.

Per evitare di dover fare file interminabili alla *comisaría*, la denuncia si può fare anche per telefono (☎902 102112) in varie lingue oppure online sul sito internet www.policia.es (cliccando su 'Denunciar por Internet') anche se le istruzioni sono solo in spagnolo. Vi basterà poi recarvi il giorno successivo al commissariato che avete scelto per firmare la denuncia e ritirare la vostra copia senza lunghe attese.

Raggiri

Esistono decine di modi per dire addio al proprio portafogli. In genere i borseggiatori lavorano in gruppo sfruttando il fattore distrazione. Alla truffa partecipano almeno due persone (una delle quali può essere una bella donna che distrae le vittime di sesso maschile). Mentre il complice richiama la vostra attenzione, l'altro vi svuota le tasche.

Ci sono anche trucchi più fantasiosi, per esempio quando qualcuno vi fa cadere addosso da un balcone

una mistura di latte e subito si avvicina un solerte cittadino per aiutarvi a pulire quello che sembra essere un escremento di piccione. E mentre voi siete impegnati in tutt'altre faccende, il contenuto delle vostre tasche sparisce senza che ve ne accorgiate.

State attenti perché non tutti i ladri sembrano tali. Un altro classico, per esempio, è quello delle donne che offrono fiori portafortuna. Non sappiamo come facciano, ma se ci si lascia coinvolgere in quella che sembra una cortese chiacchierata, ci si ritrova immancabilmente con le tasche vuote.

Lungo alcune strade statali, soprattutto la AP7 dal confine francese a Barcellona, agiscono a volte bande di ladri. Fate attenzione se nelle aree di sosta qualcuno cerca di distrarvi e non fermatevi lungo la strada se un altro automobilista dovesse affiancarvi facendovi cenno che avete qualche problema all'auto. Mentre un complice controllerà insieme a voi il retro del veicolo, gli altri vi alleggeriranno di tutto ciò che avete a bordo.

Un altro metodo consiste nel forare le gomme delle automobili in sosta nelle aree di servizio, per poi seguire e 'aiutare' la vittima quando si ferma a cambiare la ruota. Le auto a noleggio e quelle con targa straniera sono particolarmente prese di mira. Quando vi fermate nelle aree di servizio, cercate di parcheggiare vicino agli edifici e non lasciate nessun oggetto di valore in vista. Se davvero dovete fermarvi a cambiare una ruota e vi viene offerto un aiuto non richiesto, accertatevi che le portiere siano chiuse a chiave e non lasciatevi distrarre.

Perfino parcheggiando l'auto si può finire truffati. Nel centro di alcune città dove vi potrebbe capitare di parcheggiare operano loschi parcheggiatori abusivi che faranno di tutto per indirizzarvi verso qualche posteggio. Se possibile, ignorateli e cercatene uno per conto vostro. Se invece non potete proprio farne a meno, può valere la pena di pagare una piccola somma perché stiano attenti che l'auto non venga graffiata o danneggiata in vostra assenza.

In questi casi, però, non lasciate niente in vista all'interno dell'abitacolo ed evitate di farvi vedere mentre aprite il bagagliaio per riporvi le vostre cose.

Viaggiatori con disabilità

La Spagna non è eccessivamente ospitale per i viaggiatori con disabilità, ma qualcosa sta lentamente cambiando. Per esempio, l'abbattimento delle barriere architettoniche in alcuni musei, edifici pubblici e alberghi rappresenta un cambiamento di mentalità.

Nelle grandi città un po' alla volta si sta facendo qualcosa per agevolare l'accesso dei disabili ai mezzi di trasporto pubblici e ai taxi; in alcune città i taxi adattati al trasporto delle sedie a rotelle sono chiamati 'eurotaxi'.

Quasi ovunque in Spagna gli alberghi di nuova costruzione rispettano l'obbligo di avere camere attrezzate per ospiti in sedia a rotelle.

Negli alberghi più vecchi, invece, bisogna stare attenti quando dichiarano di essere privi di barriere architettoniche, perché spesso questo può significare semplicemente camere e bagni con porte più larghe e qualche altro piccolo accorgimento del genere.

Alcuni uffici turistici, in particolare a Madrid e a Barcellona, offrono visite guidate della città per i viaggiatori con disabilità.

In Italia, **LP Tour** (✆02 8353 5342; www.lptour.it) e **AccessibleEurope** (info@accessibleurope.com; www.accessibleurope.com) si occupano di turismo accessibile per i disabili. Potete contattare anche il **Centro Documentazione Handicap** (www.accaparlante.it). Anche se queste associazioni non avessero in programma viaggi verso la Spagna, disporranno forse di materiali dedicati nello specifico ai viaggi (come testi utili quali le guide agli accessi) o potranno mettervi in contatto con le agenzie specializzate in viaggi per disabili. Segnaliamo il sito web italiano **Disabili.com** (www.disabili.com), la prima testata italiana online interamente dedicata alla disabilità; numerose le informazioni e i consigli utili per organizzare e intraprendere viaggi senza barriere. Il portale **NoLimit** (www.nolimit.it) è interamente dedicato al mondo della disabilità. Suddiviso per aree tematiche, consente di accedere a numerose informazioni e aggiornamenti su normative e disposizioni di legge. Nella sezione 'Muoversi – Viaggiare' troverete notizie utili per chi intende spostarsi in aereo, auto e treno.

I viaggiatori svizzeri troveranno moltissime informazioni utili sul sito di **Procap** (www.procap.ch), la più grande associazione svizzera di autoaiuto per persone con handicap.

Inout Hostel (✆93 280 09 85; www.inouthostel.com; Major del Rectoret 2; letti in camerata €22; @ 🛜 ❄; Ⓡ FGC Baixador de Vallvidrera) ❦ Merita una menzione speciale l'Inout Hostel di Barcellona, che è completamente accessibile ai disabili e inoltre impiega quasi esclusivamente personale con qualche forma di disabilità. La struttura e il servizio sono di prima classe.

Museo Tifológico (Museo per non vedenti; ✆91 589 42 19; http://museo.once.es/; Calle de la Coruña 18; ⏲10-14 e 17-20 mar-ven, 10-14 sab, chiuso agosto; Ⓜ Estrecho) FREE È un museo pensato appositamente per i portatori di disabilità visive. Gestito dalla Organización Nacional de Ciegos Españoles (Organizzazione Nazionale per i Non Vedenti, ONCE), ha un'esposizione tattile che comprende dipinti, sculture e arazzi

e oltre 40 modellini in scala di monumenti di tutto il mondo, tra cui il Palacio Real e la fontana di Cibele di Madrid, l'Alhambra di Granada e l'acquedotto di Segovia. Per la visita al museo sono inoltre disponibili volantini in braille e audioguide.

Organizzazioni

Madrid Accesible (www.esmadrid.com/madrid-accesible) La vostra prima tappa per informazioni sull'accessibilità di Madrid per i visitatori disabili dovrebbe essere la sezione turistica 'Madrid Accesible', dove si può scaricare il PDF dell'ottima *Guía de Turismo Accesible*, una guida specifica disponibile in inglese e spagnolo. Include un elenco completo dei luoghi d'interesse e dei mezzi di trasporto della città con la valutazione del rispettivo grado di accessibilità, oltre alla lista dei ristoranti privi di barriere architettoniche. La maggior parte degli uffici turistici di Madrid dispone di una *mapa turístico accesible* in spagnolo, inglese e francese.

Barcelona Turisme (☎93 285 38 34; www.barcelona-access.com) Sito internet impegnato a rendere Barcellona accessibile ai visitatori con disabilità.

ONCE (Organización Nacional de Ciegos Españoles; ☎91 532 50 00, 91 577 37 56; www.once.es; Calle de Prim 3; Ⓜ Chueca, Colón) È l'associazione spagnola dei non vedenti. Può essere utile per procurarsi guide di Madrid in braille, che però non vengono pubblicate ogni anno.

Society for Accessible Travel & Hospitality (www.sath.org) Buona fonte di informazioni per i viaggiatori in sedia a rotelle o affetti da malattie renali e disturbi della vista o dell'udito.

Trasporti

In genere le linee della metropolitana o del tram e le stazioni costruite (o ammodernate) a partire dalla fine degli anni '90 sono dotate di ascensori per l'accesso in sedia a rotelle, ma le linee più vecchie potrebbero non essere altrettanto attrezzate (comprese molte linee di Madrid; controllate sulla cartina disponibile sul sito internet www.metromadrid.es).

Anche nelle stazioni accessibili in sedia a rotelle non è detto che tutte le banchine siano dotate di ascensori o montascale funzionanti.

Gli autobus a un piano con *piso bajo* (fondo ribassato), che sono ormai la norma nella maggior parte delle città spagnole, non hanno gradini all'interno e talvolta sono dotati di rampe per le sedie a rotelle.

Prenotando telefonicamente un 'eurotaxi' presso qualsiasi compagnia di taxi, vi dovrebbero mandare un veicolo adattato per essere accessibile ai disabili in sedia a rotelle.

Viaggiatori LGBTI

La Spagna è forse diventata il paese più gay-friendly dell'Europa meridionale. L'omosessualità è legale e i matrimoni tra persone dello stesso sesso sono stati legalizzati nel 2005 (grazie a un movimento che ha riscosso un grande consenso popolare, ma ha dovuto lottare contro l'opposizione della Chiesa cattolica).

Nelle zone rurali, in generale gay e lesbiche tengono un comportamento di basso profilo, ma nelle grandi città si dichiarano apertamente. Madrid, Barcellona, Sitges, Torremolinos e Ibiza hanno comunità omosessuali particolarmente attive.

Sitges è una destinazione importante nel circuito internazionale dei gay party, con gli omosessuali in primo piano nel suo sfrenato **Carnaval** (www.carnavaldesitges.com; ☹feb/marzo).

Intorno all'ultimo sabato di giugno in molte città si tengono 'gay parade', marce e altri eventi, tra cui il **gay pride** (www.orgullolgtb.org; ☹giu) a Madrid.

Sempre a Madrid si svolge ogni anno **Les Gai Cine Mad** (☎915 930 540; www.lesgaicinemad.com; ☹fine ott/inizio nov), un festival dedicato al cinema LGBT.

Prima di partire, potete consultare il sito del tour operator specializzato **Quiiky** (www.quiiky.com) e i portali **Gay.it** (www.gay.it) e **Gay.ch** (www.gay.ch).

Informazioni utili

Oltre alle fonti elencate di seguito, l'ente per il turismo di Barcellona pubblica due volte all'anno *Barcelona: The Official Gay and Lesbian Tourist Guide*, mentre l'ufficio turistico di Madrid fornisce informazioni utili sul suo sito internet (www.esmadrid.com/lgtbi-madrid).

Chueca (www.chueca.com) Un utile portale gay con molti link.

GayBarcelona (www.gaybarcelona.com) Notizie, recensioni e un'esaustiva sezione con elenchi di bar, saune, negozi e altri locali di Barcellona e Sitges.

Gay Iberia (www.gayiberia.com) Guide gay per Barcellona, Madrid, Sitges e altre 26 città spagnole.

Gay Madrid 4 U (www.gaymadrid4u.com) Una valida panoramica dei bar e dei locali notturni gay a Madrid.

Gay Seville (www.patroc.com/seville) Guida gay al capoluogo dell'Andalusia.

NightTours.com (www.nighttours.com) Una guida discreta alla vita notturna gay e ad altri luoghi di interesse a Madrid, Barcellona e altre 18 località spagnole.

Shangay (www.shangay.com) Notizie, eventi, recensioni e contatti. Pubblica anche *Shanguide*, una rivista bisettimanale con moltissimi indirizzi di Madrid (comprese saune e locali hardcore) e annunci di incontri. La pubblicazione gemella *Shangay Express* è migliore per quanto riguarda gli articoli, con un numero inferiore di elenchi e inserzioni. Sono disponibili nelle librerie gay e nei bar gay e gay-friendly.

Universo Gay (www.universogay.com/guia/) Di tutto un po'.

Organizzazioni

Casal Lambda (cartina p106; ☎93 319 55 50; www.lambda.cat; Avinguda del Marquès d'Argentera 22; ⏲17-21 lun-sab; Ⓜ Barceloneta) Centro sociale, culturale e di informazioni per gay e lesbiche, nel quartiere La Ribera di Barcellona.

Colectivo de Gais y Lesbianas de Madrid (Cogam; ☎91 523 00 70, 91 522 45 17; www.cogam.es; Calle de la Puebla 9; ⏲17-21 lun-ven, 18-20 sab; Ⓜ Callao, Gran Vía) Organizza attività e gestisce un ufficio informazioni e centro sociale.

Federación Estatal de Lesbianas, Gays, Transexuales & Bisexuales (☎91 360 46 05; www.felgtb.org; 4° piano, Calle de las Infantas 40; ⏲8-20 lun-gio, 8-15.30 ven; Ⓜ Gran Vía) Associazione nazionale di patrocinio con sede a Madrid, che ha avuto un ruolo importante nella legalizzazione dei matrimoni gay.

Fundación Triángulo (☎91 593 05 40; www.fundaciontriangulo.org; 1° piano, Calle de Meléndez Valdés 52; ⏲10-14 e 16-20 lun-ven; Ⓜ Argüelles) Una delle numerose fonti di informazioni sulle questioni gay presenti a Madrid.

Volontariato

Di seguito segnaliamo alcune opportunità di lavoro nell'ambito del volontariato in Spagna:

Earthwatch Institute (www.earthwatch.org) Occasionalmente cura qualche progetto di tutela ambientale in Spagna.

Go Abroad (www.goabroad.com) Decine di differenti opportunità di volontariato in Spagna.

Sunseed Desert Technology (☎950 52 57 70; www.sunseed.org.uk; Los Molinos del Río Agua) Nato nel Regno Unito, questo progetto mira a creare condizioni di vita sostenibile in ambienti semiaridi e fa capo al villaggio di Los Molinos del Río Agua nella zona di Almería.

Transitions Abroad (www.transitionsabroad.com) Un valido sito internet da cui cominciare la ricerca.

Per raccogliere ulteriori informazioni su progetti di volontariato, campi di lavoro e servizio civile, v. i seguenti siti:

Projects Abroad (www.projects-abroad.it)

SCI Italia (Servizio Civile Internazionale; www.sci-italia.it)

Volontariato Internazionale (http://volontariatointernazionale.org/)

YAP Italia (Youth Action for Peace, www.yap.it)

© Lonely Planet Publications

Trasporti

IL VIAGGIO

La Spagna è una delle principali mete turistiche d'Europa e dispone di buoni collegamenti aerei, ferroviari e stradali con gli altri paesi europei.

Navi traghetto per il trasporto di veicoli e aliscafi effettuano regolarmente servizio per/dal Marocco, e ci sono traghetti anche per il Regno Unito, l'Italia, le Isole Canarie e l'Algeria.

Arrivo nel paese

Di solito i controlli dell'immigrazione e della dogana (eseguiti generalmente solo su chi proviene da un paese extra UE) procedono spediti, ma ci può essere qualche eccezione.

I veicoli provenienti da Andorra potrebbero essere ispezionati. Il minuscolo principato, infatti, non fa parte dell'Unione Europea, pertanto è ancora soggetto ai controlli di frontiera. Le autorità doganali spagnole verificano che non siano presenti a bordo prodotti contrabbandati per essere rivenduti in Spagna eludendo le imposte.

Lo stesso può succedere se si arriva dal Marocco o dalle enclave spagnole nordafricane di Ceuta e Melilla, nel qual caso vengono ricercate eventuali sostanze illegali. In questi posti di confine bisogna essere pronti ad affrontare lunghe attese, soprattutto d'estate.

Passaporti

I cittadini italiani e degli altri stati membri dell'UE, quelli di Norvegia, Islanda, Liechtenstein e Svizzera possono entrare in Spagna con la sola carta d'identità. Se in tali paesi non è previsto il rilascio di documenti d'identità, come per esempio nel Regno Unito, il viaggiatore deve essere munito di passaporto in corso di validità. Per tutte le altre nazionalità è richiesto il passaporto in corso di validità.

Per ulteriori informazioni su documenti e visti d'ingresso in Spagna, v. p566. In seguito alla decisione del Regno Unito di separarsi dall'Unione Europea, non sono chiari i requisiti dei cittadini britannici in viaggio in Spagna e nel resto dell'Unione Europea: verificate presso l'ambasciata spagnola o il consolato per le norme aggiornate.

Per legge in Spagna si dovrebbe sempre avere con sé un documento d'identità o il passaporto.

Aereo

Ci sono voli diretti per la Spagna dalla maggior parte dei paesi europei, ma anche dal

CAMBIAMENTI CLIMATICI E VIAGGI AEREI

Qualsiasi mezzo di trasporto che funzioni con carburanti tradizionali produce anidride carbonica, la causa principale dei cambiamenti climatici indotti dall'uomo. Oggi i viaggi richiedono normalmente trasferimenti in aereo, un mezzo che usa sì, per chilometro percorso per persona, meno carburante rispetto alla maggior parte delle auto, ma percorre distanze più lunghe e rilascia i gas responsabili dell'effetto serra nelle parti alte dell'atmosfera.

Molti siti web mettono a disposizione i 'carbon calculators' (misuratori di anidride carbonica), che consentono ai viaggiatori di calcolare le emissioni di anidride carbonica di cui sono responsabili viaggiando e, per chi lo desideri, la somma di denaro necessaria per compensare l'impatto di tali emissioni attraverso un contributo a iniziative in favore dell'ambiente in tutto il mondo. Lonely Planet provvede alla compensazione di tutti i viaggi effettuati dal suo staff e dagli autori.

Nord e Sud America, dall'Africa, dal Medio Oriente e dall'Asia. Per i voli provenienti dall'Australasia di solito è previsto almeno un cambio.

Swiss (call center in Svizzera 848 700 700; www.swiss.com) ha collegamenti diretti dalla città svizzera di Zurigo su Barcellona e Madrid. Per collegamenti con altre città spagnole consultate il sito web (nella sezione 'Volare', scegliete 'Informazioni sul volo/Network').

In genere in Spagna sono considerati alta stagione Natale, Capodanno, Pasqua e il periodo da giugno a settembre. La stagionalità delle tariffe può variare a seconda delle destinazioni. In agosto, per esempio, dagli altri paesi europei si possono trovare voli per Madrid a prezzi abbastanza ragionevoli, perché in città il clima è torrido e tutti fuggono al mare o in montagna. In generale le tariffe aeree per la Spagna scendono al minimo nel periodo da novembre a marzo (esclusi Natale e Capodanno), mentre tutti gli altri mesi al di fuori di quelli di punta sono considerati di media stagione.

Aeroporti e compagnie aeree

Per tutti gli aeroporti della Spagna si può fare riferimento all'ottimo sito internet e al servizio di informazioni telefoniche dell'**Aena** (902 404704, 91 321 10 00; www.aena.es), l'ente aeroportuale nazionale. Per maggiori informazioni sui singoli aeroporti, selezionate la lingua inglese, poi su 'Airports'.

Ogni aeroporto ha una pagina dedicata con informazioni pratiche (per esempio sui parcheggi e i trasporti pubblici) e un elenco completo delle compagnie aeree (con i rispettivi link) che servono quello scalo. Sono riportate anche informazioni sui voli in partenza e in arrivo.

Iberia (www.iberia.com), la compagnia di bandiera spagnola, ha una vasta rete di collegamenti internazionali e un buon rating di sicurezza.

L'**Aeropuerto Adolfo Suárez Madrid-Barajas** (902 404704; www.aena.es; M Aeropuerto T1, T2 e T3, Aeropuerto T4) nel 2016 è stato l'aeroporto più trafficato della Spagna (il sesto in Europa), mentre **l'Aeroport del Prat** (902 404704; www.aena.es) di Barcellona era al settimo posto. Altri aeroporti importanti si trovano a Málaga, Palma de Mallorca, Alicante, Girona, Valencia, Siviglia, Vigo e Bilbao.

LE COSE CAMBIANO...

Tariffe, orari e offerte speciali cambiano con una certa frequenza; le informazioni fornite in questo capitolo vanno quindi prese come indicazioni di massima da verificare con un'accurata ricerca personale presso gli uffici delle compagnie di trasporto o affidandosi a un'agenzia di viaggi di fiducia.

Per/dall'Italia

➡ **Voli diretti** L'aeroporto di **Madrid**, principale scalo aereo della Spagna, è facilmente raggiungibile grazie ai numerosi voli diretti in partenza da Milano Linate, Milano Malpensa e Roma Fiumicino gestiti da **Air Europa** (www.aireuropa.com) e **Alitalia** (www.alitalia.com), da Bari, Catania, Lamezia Terme, Napoli, Pescara e Torino con **BlueAir** (www.blueairweb.com), da Milano Malpensa con **EasyJet** (www.easyjet.com), da Bologna, Firenze, Milano Linate, Napoli, Torino e Venezia con **Iberia** (www.iberia.com), da Bari, Bergamo, Bologna, Cagliari, Catania, Lamezia Terme, Napoli, Palermo, Pisa, Roma Ciampino e Verona con **Ryanair** (www.ryanair.com) e da Firenze e Roma Fiumicino con **Vueling** (www.vueling.com), con buone coincidenze da tutti gli altri aeroporti italiani. **Barcellona** è a sua volta facilmente raggiungibile in aereo grazie ai numerosi collegamenti diretti Alitalia da Roma Fiumicino, BlueAir da Catania, EasyJet da Milano Malpensa e Napoli, Bergamo, Bologna, Roma Fiumicino, Torino e Venezia sull'aeroporto El Prat e da Cagliari, Pescara e Pisa su quello di Girona; Vueling da Alghero, Bari, Bologna, Brindisi, Cagliari, Catania, Firenze, Genova, Milano Malpensa, Napoli, Olbia, Palermo, Pisa, Roma Fiumicino, Torino e Venezia. In alternativa, potete optare per i voli diretti EasyJet su **Bilbao** e **Santiago de Compostela** da Milano Malpensa, Ryanair su **Santander** da Bergamo e Roma Ciampino, Bergamo, su **Saragozza** da Bergamo, Ryanair su **Vigo** da Bergamo e Bologna, su **Vitoria** da Bergamo; Vueling da Milano Malpensa e Roma Fiumicino a Bilbao.

➡ Poiché, in funzione di diversi fattori (per esempio la stagionalità), i voli diretti vengono spesso attivati con breve anticipo, vi consigliamo vivamente di consultare le compagnie aeree o le agenzie di viaggi per informazioni aggiornate.

➡ **Voli con scalo** In alternativa, da alcune città italiane partono voli con 1 scalo verso Madrid e Barcellona operati dalle compagnie Iberia, Ryanair, EasyJet. Inoltre, con cambio di aeromobile a Barcellona o Madrid, si possono raggiungere con Air Europa, EasyJet, Iberia, Ryanair e Vueling altre destinazioni della Spagna del Nord come per esempio **La Coruña**, **Leòn**, **Oviedo**, **Pamplona**, **San Sebastián** e **Valladolid**.

➡ **Tariffe** Le tariffe possono variare a seconda della stagionalità o in occasione di particolari promozioni aeree in bassa stagione. La tariffa Alitalia su Madrid, per esempio, parte attualmente da

€36 (Milano)/€73 (Roma) per un biglietto a date fisse con validità minima della notte fra sabato e domenica (la cosiddetta 'Sunday rule')/ massima di 1 anno per arrivare, all'estremo opposto, a €630 (Milano)/€811 (Roma) per un biglietto in Business Class senza alcuna restrizione con validità massima di 1 anno. A sua volta, la tariffa Vueling da Milano a Bilbao parte attualmente da un minimo di €104 per un biglietto a date fisse senza alcuna restrizione e con validità massima d 1 anno per arrivare, all'estremo opposto, a €852 per un biglietto in classe economica (non sono previste sistemazioni in Business Class), anche in questo caso senza alcuna restrizione e con validità massima di 1 anno. Tenete inoltre presente che in determinati periodi dell'anno in bassa stagione Alitalia e Iberia promuovono, in collaborazione con i maggiori tour operator, particolari pacchetti weekend "volo+hotel" a prezzi decisamente convenienti. Da non dimenticare infine le tariffe 'giovani' o per studenti Alitalia (a partire da €38/35 a tratta da Milano/Roma a Madrid).

➡ **Informazioni** Per cercare la disponibilità di tariffe aeree convenienti consultate i siti delle compagnie aeree sia tradizionali sia low cost, oppure la vostra agenzia di viaggi di fiducia, o ancora uno dei numerosi motori di ricerca, fra i quali: www.edreams.it, www.expedia.it, www.kayak.it, www.opodo.it, www.skyscanner.it, www.it.lastminute.com, www.whichbudget.com/it/.

COMPAGNIE AEREE

Alitalia (numero unico per prenotazioni e informazioni in Italia 89 20 10, dall'estero 06 65649; www.alitalia.it) è la principale compagnia aerea italiana.

Iberia (www.iberia.com/it) Per informazioni, prenotazioni e acquisti potete chiamare il numero di **call center** 199 101 191 (9-20 lun-dom, in italiano); il sito web consente l'acquisto online.

Via mare

Un sito internet utile per confrontare le varie rotte e trovare i link alle varie compagnie di traghetti è www.ferrylines.com.

Per/dall'Italia

In linea generale orari e tariffe dei traghetti cambiano su base stagionale e la cosa migliore è sempre quella di rivolgersi alla compagnia di navigazione oppure simulare una prenotazione sul sito per valutare le migliori offerte disponibili al momento della preparazione del vostro viaggio. A titolo orientativo forniamo le tariffe indicative di alta stagione per un viaggio di sola andata per un adulto in tre differenti combinazioni: poltrona con auto, posto letto in cabina interna condivisa con auto, posto letto in cabina interna ad uso esclusivo con auto.

Le rotte italiane sono coperte da **Grimaldi Lines** (www.grimaldi-lines.com) e **Grandi Navi Veloci** (www.gnv.it). Le tariffe indicate – media di alta stagione per Grimaldi e standard per GNV – sono da considerarsi con diritti fissi inclusi e non tengono conto delle tariffe speciali applicate nel corso dell'anno. Grimaldi Lines, ad esempio, propone al viaggiatore individuale una tariffa più conveniente concepita come 'viaggio andata e ritorno in piccolo gruppo (4 persone) che occupa interamente una cabina interna e con auto al seguito'. Grandi Navi Veloci, invece, propone tariffe promozionali prenotabili dal sito e bloccabili attraverso la prevendita; tariffe agevolate, ancora, sono ottenibili grazie al programma fedeltà MyGNV, con iscrizione online. Anche qui, contattate il call center per maggiori informazioni.

➡ **Grimaldi Lines** (call center 081 496 444; info@grimaldi.napoli.it; www.grimaldi-lines.com) gestisce traghetti per Barcellona da Civitavecchia, Porto Torres e Savona.

Civitavecchia–Barcellona (a partire da €160/170/255, circa 20 h, 6 partenze alla settimana)

Porto Torres–Barcellona (a partire da €130/140/210, circa 12 h, da 2 a 6 partenze alla settimana)

Savona–Barcellona (a partire da €150/160/265, circa 20 h, 1 partenza alla settimana)

➡ **Grandi Navi Veloci** (010 209 4591; www.gnv.it) effettua due collegamenti la settimana tra Genova e Barcellona (a partire da €269/284/351, circa 20 h) che diventano tre in determinati giorni di luglio e agosto.

Per/dall'Algeria

Poiché non vengono rilasciati visti né all'arrivo né al confine, ricordiamo ai cittadini italiani del Centro e Sud Italia che è necessario presentarsi alla **sezione consolare dell'Ambasciata dell'Algeria** (06 808 4141; www.algerianembassy.it; s.consulaire@algerianembassy.it; Via Barnaba Oriani 26, 00197 Roma; servizio visti 10.30-12 mar-ven); i cittadini dell'Italia settentrionale devono rivolgersi al **Consolato generale a Milano** (02 7208 0603/0595; www.consulatgeneralalgeriemilan.it; visas-affaireseconomiques@consulatgeneralalgeriemilan.it; Via Rovello 7/11, 20121 Milano; servizio visti 9-11 mar-ven). Ai fini del rilascio occorre presentare una corposa documentazione: tra i documenti richiesti, il passaporto con una validità superiore ai sei mesi, una lettera di prenotazione dei servizi di viaggio da parte di un'agenzia accreditata in Algeria, un'assicurazione di viaggio e un biglietto di andata e ritorno dal paese. Al momento della lavorazione di questa guida, il costo del visto era di €85. Troverete interessanti informazioni e consigli utili alla pagina web www.lonelyplanetitalia.it/destinazioni/algeria.

Algérie Ferries (www.algerieferries.dz) Ha traghetti in servizio tutto l'anno da Alicante a Oran (11 h, da 1 a 3 partenze alla settimana) e in estate anche da Alicante ad Algeri e da Barcellona a Mostaganem

Trasmediterránea (☎902 454 645; www.trasmediterranea.es) Ha traghetti in servizio tutto l'anno tra Almería e Ghazaouet (1 partenza alla settimana) e Oran (1 partenza alla settimana)

Per/dal Marocco

I cittadini italiani possono recarsi in vacanza in Marocco per un periodo massimo di 90 giorni con il passaporto in corso di validità. Per ulteriori informazioni potete rivolgervi a una delle rappresentanze diplomatiche marocchine in Italia, tra cui il **Ambasciata a Roma** (☎06 8550 8001; ambmaroccoroma@maec.gov.ma; Via Brenta 12/16, 00198, Roma). Per pianificare al meglio il viaggio potete procurarvi la guida Lonely Planet *Marocco*.

I traghetti per il Marocco partono dalla Spagna continentale. La maggior parte delle rotte è coperta dalla compagnia nazionale spagnola **Trasmediterránea** (☎902 454645; www.trasmediterranea.es). Su quasi tutti i traghetti si possono imbarcare anche i veicoli. **Grandi Navi Veloci** (www.gnv.it) serve la linea Genova–Tangeri, con scalo a Barcellona (51 h, 1/2 a settimana), mentre **Grimaldi Lines** (www.grimaldi-lines.com) la linea Savona–Tangeri con scalo a Barcellona (48 h, 1 partenza al giorno). Altre compagnie che collegano la Spagna con il Marocco sono le seguenti:

Baleària (www.balearia.com)

FRS Iberia (www.frs.es)

Naviera Armas (www.navieraarmas.com)

Alcune rotte tra la Spagna e il Marocco sono le seguenti:

Al-Hoceima–Motril (3 h 30 min, 1 partenza alla settimana)

Nador–Almería (da 4 a 7 h, 1 partenza al giorno)

Nador–Motril (3 h 30 min, 1 partenza alla settimana)

Tangeri–Algeciras (da 1 a 2 h, fino a 12 partenze al giorno) A Tangeri confluiscono autobus provenienti da molte città marocchine per imbarcarsi sui traghetti per Algeciras e proseguire poi verso le principali destinazioni in Spagna

Tangeri–Barcellona (da 26 a 35 h, da 1 a 2 partenze alla settimana)

Tangeri–Motril (8 h, 1 partenza al giorno)

Tangeri–Tarifa (da 35 a 40 min, fino a 15 partenze al giorno)

Per/dal Regno Unito

Brittany Ferries (☎nel Regno Unito 0871 244 0744; www.brittany-ferries.co.uk) offre i seguenti collegamenti:

Plymouth–Santander (20 h, 1 partenza alla settimana) Solo da metà marzo a novembre.

Portsmouth–Bilbao (da 24 a 32 h, 2 partenze alla settimana)

Portsmouth–Santander (da 24 a 32 h, 3 partenze alla settimana)

Via terra

La Spagna confina con la Francia, il Portogallo e Andorra.

A parte gli operatori che effettuano brevi viaggi transfrontalieri, è **Eurolines** (www.eurolines.com) il principale fornitore di collegamenti internazionali in autobus tra la Spagna e il resto dell'Europa e il Marocco. Da quest'anno, Eurolines Italia ha stretto una collaborazione con Flixbus, la quale si occuperà della gestione commerciale delle linee a lunga percorrenza (v. Per/dall'Italia, Autobus più avanti).

Per informazioni sui collegamenti ferroviari tra la Spagna e la Francia e il Portogallo, e la prosecuzione del viaggio tra la Francia e altri paesi, visitate la sezione 'Viajes Internacionales' del sito internet di Renfe (www.renfe.com), la società delle ferrovie spagnole.

Per valutare l'itinerario migliore, gli automobilisti e motociclisti svizzeri possono consultare i siti **Schweizer Autobahnen** (www.autobahnen.ch) e **Automobile Club Svizzero** (www.acs.ch); la patente e l'assicurazione svizzere sono riconosciute in Spagna.

Per organizzare il percorso in autobus, i viaggiatori svizzeri troveranno i collegamenti disponibili consultando i siti di **Eurolines** (www.eurolines.ch), **FlixBus** (www.flixbus.ch) e **Ouibus** (www.ouibus.com). Per i collegamenti ferroviari dalla Svizzera consultate il sito delle **Ferrovie Federali Svizzere** (www.sbb.ch/it/; per la formula 'bici+treno' v. www.sbb.ch/it/stazione-servizi/auto-velo/in-viaggio-con-la-bici.html).

Per/dall'Italia

AUTOBUS

FlixBus Italia (☎02 9475 9208; www.flixbus.it) effettua collegamenti giornalieri su Barcellona da Genova (fino a 3 corse al giorno), Torino, Milano, Padova, Venezia e Firenze (da giovedì a domenica). Con partenza al sabato, sono attivi i collegamenti da Brescia (a partire da €69,99), Verona (a partire da €69,99), Trieste (a partire da €69,99).

Genova–Barcellona (fino a 3 corse al giorno; a partire da €28,99)

Firenze–Barcellona (1 corsa al giorno, da giovedì a domenica; a partire da €49,99)

Milano–Barcellona (fino a 2 corse al giorno; a partire da €54,99)

Padova–Barcellona (1 corsa al giorno; a partire da €59,99)

Torino–Barcellona (1 corsa al giorno; a partire da €49,99)

Venezia–Barcellona (1 corsa al giorno; a partire da €59,99)

Da Genova e alcune città italiane (v. sotto in elenco) sono attivi i collegamenti su Girona:

Genova–Girona (1 corsa al giorno; a partire da €28,99)

Firenze–Girona (1 corsa al giorno, da giovedì a domenica; a partire da €49,99)

Milano–Girona (1 corsa al sabato; a partire da €54,99)

Brescia–Girona (1 corsa al sabato; a partire da €69,99)

Trieste–Girona (1 corsa al sabato; a partire da €69,99)

Verona–Girona (1 corsa al sabato; a partire da €69,99)

Tariffe scontate FlixBus attiva durante l'anno promozioni speciali valide anche sulle tratte internazionali. Eventualmente, prendete in considerazione l'acquisto dell'InterFlix pass (v. p583), se intendete viaggiare in autobus toccando più città europee (destinazioni spagnole incluse).

Ouibus (✆848 350 026; www.ouibus.com), servizio gestito da SNCF, offre diversi collegamenti diretti con soste intermedie, anche tre volte alla settimana, tra l'Italia (da Genova, Genova Aeroporto, Torino e Milano) e Barcellona (City Centre e Sants Train): il viaggio da Genova dura circa 12 ore e 25 minuti e la tariffa base è €39.

Tariffe scontate Prima di effettuare la prenotazione, verificate le promozioni e le offerte dal sito o contattando la compagnia.

ALSA (✆902 422242; alsa@alsa.es; www.alsa.es), la compagnia spagnola che copre tutto il paese (p582), offre collegamenti da Madrid e Barcellona su Milano, Roma e Venezia (verificate quali tratte sono disponibili al momento del vostro viaggio). Per procedere all'acquisto del biglietto potete utilizzare il sito web. Il costo del viaggio da Madrid a Milano (a partire da €89, 28 h) è indicativo.

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

Chi lo desidera può raggiungere agevolmente la Spagna in automobile. A seconda della località di partenza, per arrivare a Barcellona si può entrare in Francia passando da Ventimiglia, dal valico del Monginevro, oppure attraverso il tunnel del Frejus (www.sitaf.it per previsioni meteo, informazioni sul traffico e tariffe/abbonamenti), proseguendo il viaggio lungo la costa mediterranea francese in direzione di Perpignan. Dopo aver superato il confine tra la Francia e la Spagna, si deve percorrere l'autostrada spagnola E15/AP7 fino al capoluogo catalano.

Da Barcellona si può raggiungere Madrid, dopo essersi diretti verso Saragozza e aver imboccato la A2. Se invece volete recarvi a Granada, il tragitto più breve prevede che da Barcellona si prosegua lungo la A7, passando da Alicante.

Per avere informazioni sulle norme di guida vigenti in Spagna, v. Automobile e motocicletta in Trasporti interni. Nella pianificazione del percorso vi saranno utili i seguenti siti:

Autostrade per l'Italia (www.autostrade.it) Per controllare il traffico in tempo reale e calcolare il pedaggio in Italia.

ViaMichelin (www.viamichelin.it) Andate alla voce 'Percorsi' per programmare l'itinerario.

ANAS (www.stradeanas.it) Se non avete fretta e volete viaggiare su strade statali, potreste trovare utile questo sito selezionando la regione italiana da cui intendete partire.

Chi desidera ricevere ulteriori ragguagli circa documenti, norme sanitarie e di sicurezza può rivolgersi all'**ACI** (centralino ✆06 499 81; informazioni per l'estero ✆06 49 11 15; documenti doganali ✆06 4998 2496; www.aci.it). È utile sapere che associandosi all'ACI si può ottenere la tessera con validità annuale **ACI Sistema** (€75 comprensivi di quota associativa) che consente di ricevere assistenza anche all'estero sia per il veicolo sia per l'associato e i suoi familiari.

Ricordatevi di portare la patente di guida (la patente italiana è riconosciuta), il contrassegno dell'assicurazione (anche in questo caso, è riconosciuta la polizza stipulata in Italia) e il libretto di circolazione, unico documento in grado di provare che la vettura sia effettivamente di vostra proprietà. Se l'automobile non è vostra, dovrete essere in possesso del certificato di immatricolazione e di una delega a condurre con firma autenticata. Ai motociclisti raccomandiamo di controllare la data di emissione della patente e verificare se rientra tra quelle che abilitano a guidare anche all'estero oppure no; informatevi presso l'ACI o, in alternativa, rivolgetevi a un'autoscuola, dove potrete anche ottenere l'eventuale abilitazione alla guida all'estero, nel caso la vostra patente non la consenta.

BICICLETTA

L'EuroVelo è una rete di cicloitinerari che attraversano l'Europa, individuati dall'ECF – European Cyclists' Federation, una federazione di associazioni ciclistiche di numerosi paesi europei. I percorsi EuroVelo consistono in cicloitinerari già esistenti o pianificati la cui realizzazione e manutenzione è affidata agli organismi locali. Per conoscere i cicloitinerari che comprendono la Spagna o che potreste percorrere nel viaggio di avvicinamento, v. i siti www.ecf.com e www.eurovelo.org.

Se siete appassionati di cicloturismo, in Italia potete contattare la **Federazione Italiana Amici della Bicicletta** (www.fiab-onlus.it e www.bicitalia.org) per preziosi consigli su come organizzare un viaggio che preveda l'utilizzo di questo mezzo.

Se desiderate viaggiare con la formula 'treno+bici', ricordate che la bicicletta può essere trasportata nell'apposita sacca portabici o in speciali carrozze attrezzate: informatevi al momento dell'acquisto del biglietto su quale modalità dovete utilizzare. Utili informazioni sono disponibili sul sito di **Trenitalia** (www.trenitalia.com) – dal menu 'Offerte e servizi', sotto la voce 'Servizi a bordo', cliccate su 'Bici al seguito' –, e su quello di **Italo** (✆06 07 08; www.italotreno.it); consultate anche i siti delle

ferrovie tedesche **DB Bahn** (www.bahn.com/it) e francesi **OUI.sncf** (02 4032 6435; www.oui.sncf; Boutique SNCF c/o Stazione Porta Garibaldi di Milano, binari 11 e 12).

TRENO

Dal nostro paese non esistono collegamenti diretti con la Spagna, ma prima di scartare il viaggio in treno considerate che lungo il percorso si può fare tappa in interessanti città che costituiscono anche importanti snodi ferroviari (come nel caso di Lione e Marsiglia); per informazioni sui biglietti internazionali a riduzione v. p585.

Barcellona, per esempio, è raggiungibile da Parigi, Lione, Marsiglia e Tolosa con treni diretti ad alta velocità di **RENFE/SNCF** (http://it.voyages-sncf.com). Parigi, Marsiglia, Digione e Nizza sono raggiungibili con i treni diretti giorno e notte Thello di **Trenitalia** (89 20 21; www.trenitalia.com, selezionate la maschera di ricerca 'Altri treni'; www.thello.com), in partenza da Milano, Genova, Venezia e molte altre stazioni lombarde, liguri e venete. A titolo di esempio, al momento della stesura di questa guida Trenitalia proponeva una tariffa Smart a partire da €29 per un treno notte Thello da Venezia a Parigi; da Milano a Marsiglia, per un treno giorno, da €27.

Per/da Andorra

Andorra è collegata da un servizio regolare di autobus (compresi gli autobus invernali per le località sciistiche e quelli diretti per l'aeroporto) con Barcellona e con altre città spagnole (tra cui Madrid) e francesi. Ci sono autobus che effettuano corse regolari tra Andorra e la Estació d'Autobusos de Sants (€31, 3 h) o l'Aeroport del Prat (€34, 3 h 30 min) di Barcellona.

Per/dalla Francia

AUTOBUS

Eurolines (www.eurolines.com) ha autobus per la Spagna da Parigi e da più di 20 altre città francesi. Serve Madrid (a partire da €84, 17 h 45 min), Barcellona (a partire da €72, 14 h 45 min) e molte altre località. Per le destinazioni principali c'è almeno una partenza al giorno.

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

La principale via di accesso dalla Francia alla Spagna è l'autostrada che si congiunge con la strada a pedaggio spagnola AP7, che porta a Barcellona e segue la costa spagnola in direzione sud (con una diramazione, la AP2, che raggiunge Madrid passando per Saragozza). Dalla Francia e da Andorra ci sono varie strade per raggiungere la Spagna tagliando attraverso i Pirenei, così come la costa che da Biarritz, in Francia, porta nei Paesi Baschi spagnoli.

TRENO

La principale linea ferroviaria tra Francia e Spagna è quella che corre lungo la costa mediterranea passando per i Paesi Baschi. Una linea ferroviaria minore nell'entroterra attraversa i Pirenei da Latour-de-Carol a Barcellona.

Oltre ai treni elencati di seguito, dalla stazione di Parigi -Montparnasse partono due o tre TGV (treni ad alta velocità) diretti a Irún, dove si può poi prendere un treno normale per raggiungere i Paesi Baschi e proseguire verso Madrid. Fino a tre TGV partono per Barcellona (con partenza dalla Gare de Lyon di Parigi), con cambio a Montpellier o a Narbonne.

Per maggiori informazioni sui servizi ferroviari francesi, visitate il sito internet di **OUI.sncf** (www.oui.sncf).

È in progetto la realizzazione di una nuova linea ferroviaria ad alta velocità tra Madrid e Parigi. Nel frattempo i treni veloci viaggiano via Barcellona. Le principali linee ferroviarie transfrontaliere sono le seguenti:

Parigi–Barcellona (a partire da €39, 6 h 30 min, da 2 a 4 partenze al giorno) Un treno ad alta velocità passa per Valence, Nîmes, Montpellier, Beziers, Narbonne, Perpignan, Figueres e Girona. Treni ad alta velocità partono anche da Lione (a partire da €39, 5 h) e Tolosa (a partire da €35, da 3 a 4 h).

Parigi–Madrid (da €185 a €210, da 9 h 45 min a 12 h 30 min, 8 partenze al giorno) Il treno a bassa velocità passa per Les Aubrais, Blois, Poitiers, Irún, Vitoria, Burgos e Valladolid. Un'alternativa più rapida è utilizzare i treni TGV francesi ad alta velocità tra Parigi e Barcellona, dove si cambia prendendo un treno AVE spagnolo ad alta velocità per raggiungere Madrid.

Per/dal Portogallo

AUTOBUS

Avanza (902 020999; www.avanzabus.com) ha autobus in servizio tutti i giorni tra Lisbona e Madrid (da €41 a €45, 7 h, da 2 a 3 corse al giorno).

Altri autobus effettuano servizio verso nord passando per Porto e raggiungendo Tui, Santiago de Compostela e A Coruña in Galizia, mentre in alcune città, come Huelva in Andalusia, Badajoz in Estremadura e Ourense in Galizia, ci sono anche autobus locali che effettuano servizio tra i due versanti del confine.

AUTOMOBILE E MOTOCICLETTA

L'autostrada A5 che collega Madrid con Badajoz attraversa la frontiera portoghese e prosegue fino a Lisbona. Ci sono numerosi altri collegamenti stradali che si innestano lungo tutto il confine tra Spagna e Portogallo.

TRENO

La principale linea ferroviaria proveniente dal Portogallo è quella che da Lisbona raggiunge Madrid attraverso l'Estremadura.

Lisbona–Irún (posto a sedere/cuccetta €69/94, 13 h 30 min, 1 partenza al giorno)

Lisbona–Madrid (posto a sedere/cuccetta a partire da €61/84, 10 h 30 min, 1 partenza al giorno)

Porto–Vigo (€15, 2 h 30 min, 2 partenze al giorno)

TRASPORTI INTERNI

Grazie a una rete ferroviaria e degli autobus tra le migliori d'Europa, in Spagna non ci sono molti luoghi che non siano raggiungibili con l'una o l'altra. Le linee dei treni ad alta velocità sono in rapida espansione, mentre per le lunghe distanze e le destinazioni più difficili da raggiungere via terra ci sono numerosi voli interni.

Aereo

La Spagna ha una rete estesa di voli nazionali gestiti sia da compagnie aeree spagnole sia da alcune compagnie internazionali low cost. Alcune compagnie aeree sono le seguenti:

Air Europa (www.aireuropa.com) Vola da Madrid ad A Coruña, Vigo, Bilbao e Barcellona, ma anche su altre rotte tra città spagnole.

Iberia (www.iberia.com) La compagnia di bandiera spagnola e la sua consociata, Iberia Regional-Air Nostrum, hanno una vasta rete di voli nazionali.

Ryanair (www.ryanair.com) Copre alcune rotte nazionali spagnole.

Volotea (www.volotea.com) Compagnia low cost con voli nazionali e internazionali. Tra le rotte interne figurano Alicante, Bilbao, Málaga, Siviglia, Valencia, Saragozza, Oviedo e le Baleari (ma né Madrid né Barcellona).

Vueling (www.vueling.com) Compagnia low cost spagnola con molti voli interni, soprattutto da Barcellona.

Autobus

In Spagna sono poche le destinazioni non raggiunte dagli autobus. I collegamenti sono assicurati da numerose compagnie che coprono dalle rotte locali tra villaggi a quelle interurbane su strade a scorrimento veloce. Spesso l'autobus è più conveniente del treno, soprattutto per i viaggi lunghi, ma è anche meno confortevole.

Con i servizi locali si può arrivare pressoché ovunque, ma nella maggior parte dei casi gli autobus in servizio tra i paesi e le cittadine di provincia non sono pensati per le esigenze dei turisti. Le corse, che nei giorni feriali sono frequenti, diminuiscono drasticamente o cessano del tutto il sabato e la domenica. Spesso a collegare le località minori c'è solo un autobus al giorno durante la settimana, e nessuno la domenica.

Di solito non è necessario prenotare: basta arrivare abbastanza presto e prendere posto.

Il più delle volte il biglietto che si acquista per gli autobus di linea, per esempio da Madrid a Toledo, vale per la prima corsa in partenza e *non* può essere usato per una successiva. In questi casi in genere non è possibile acquistare il biglietto in anticipo. Per i viaggi più lunghi (per esempio da Madrid a Siviglia o verso le località della costa), e sempre nell'alta stagione turistica, è possibile (e opportuno) acquistare il biglietto anticipatamente. Per alcune tratte si può scegliere tra autobus espresso e autobus che fermano in tutte le località.

Nella maggior parte delle città di piccole e grandi dimensioni gli autobus partono da un'unica *estación de autobuses*. Nelle località minori, invece, di solito fanno capo a una determinata via o piazza, spesso non contraddistinta in alcun modo. La gente del posto saprà indicarvi dove andare e dove acquistare i biglietti.

All'interno della Spagna viaggiare in autobus non è eccessivamente costoso, ma la gamma di prezzi è ampia. Il prezzo del biglietto da Madrid a Barcellona parte da circa €21 per sola andata, ma si può arrivare a spendere anche il doppio. Da Barcellona a Siviglia, una delle tratte più lunghe (da 15 a 16 h), si possono pagare €88 per la sola andata.

I giovani sotto i 26 anni di età devono chiedere se sono previsti sconti sui viaggi più lunghi.

Tra le centinaia di compagnie di autobus che operano in Spagna, quelle indicate di seguito hanno l'offerta più ampia:

ALSA (✆902 422242; www.alsa.es) La compagnia più grande, ha rotte in tutto il paese gestite anche in collaborazione con altri operatori. Verificate online se sono previsti sconti per l'acquisto del biglietto in anticipo.

Avanza (✆902 020999; www.avanzabus.com) Opera autobus da Madrid per l'Estremadura, la zona occidentale di Castiglia e León e Valencia passando per la parte orientale di Castiglia-La Mancha (per esempio Cuenca). Opera spesso in collaborazione con altri operatori.

Socibus (✆902 229292; www.socibus.es) Offre collegamenti tra Madrid, l'Andalusia occidentale e i Paesi Baschi.

Automobile e motocicletta

Tutti i veicoli devono esporre la sigla del paese di immatricolazione e i conducenti di mezzi privati devono sempre avere con sé il certificato di proprietà. Come nel resto d'Europa, è obbligatoria l'assicurazione per la responsabilità civile. Si deve inoltre avere al seguito il triangolo di segnalazione e il giubbotto catarifrangente (da usare in caso di sosta d'emergenza).

Assicurazione

In Spagna come in Italia e nel resto d'Europa è obbligatoria l'assicurazione per la responsabilità civile. Chiedete al vostro assicuratore il modulo European Accident Statement, che può semplificare le cose in caso di incidente. Stipulare una polizza assicura-

PASS PER GLI AUTOBUS

I viaggiatori che hanno in programma viaggi più ampi entro i confini europei (inclusa la Spagna) potrebbero trovare utili i seguenti pass per gli autobus.

Busabout (nel Regno Unito 084 5026 7514; www.busabout.com) Con sede nel Regno Unito, è un servizio di autobus secondo il sistema hop-on hop-off rivolto soprattutto ai giovani. La sua rete copre oltre 30 città in nove paesi, ma i principali tipi di pass sono interessanti solo per chi intende viaggiare molto al di fuori della Spagna. Offrono tuttavia alcuni itinerari specifici nel paese, come per esempio l'Iberian Highlights di otto giorni (a partire da €659 per persona, compreso il pernottamento per sette notti).

FlixBus Italia (02 9475 9208; www.flixbus.it) offre InterFlix, un pass nominale e non cedibile valido per tre mesi dal momento dell'attivazione, che permette di visitare cinque città europee a scelta (in Spagna, oltre a Barcellona, anche Lloret de Mar e Girona) a soli €99.

tiva europea che garantisca l'assistenza in caso di guasti, come l'ACI Automobile Club d'Italia, la AA Five Star Service o la RAC Eurocover Motoring Assistance, è un buon investimento.

Le agenzie di autonoleggio forniscono l'assicurazione minima di legge, ma informatevi bene sui vostri obblighi, sull'importo della franchigia e sulla copertura che vi spetta in caso di incidente o di danni al veicolo noleggiato.

Carburante

➡ In Spagna la *gasolina* (benzina) è costosa, ma di solito costa meno rispetto agli altri paesi confinanti (tra cui Francia, Germania, Italia e Regno Unito); il *gasóleo* è il carburante diesel.

➡ A Gibilterra la benzina costa circa il 10% in meno rispetto alla Spagna e ad Andorra il 15% in meno.

➡ Nella maggior parte delle stazioni di servizio si può pagare con le principali carte di credito.

Noleggio

Per noleggiare un'auto in Spagna bisogna avere la patente di guida, almeno 21 anni di età e, per le compagnie principali, una carta di credito; tenete presente che alcune agenzie di autonoleggio non accettano le carte di debito.

Talvolta le agenzie più piccole in zone in cui l'autonoleggio è particolarmente diffuso rinunciano a quest'ultimo requisito. I titolari di patenti extraeuropee dovrebbero avere anche il permesso di guida internazionale (IDP), ma di fatto le patenti di alcuni paesi come l'Australia, il Canada, la Nuova Zelanda e gli Stati Uniti sono solitamente accettate senza problemi.

Ricordiamo che in Spagna, come in Italia, non è più indispensabile presentare la carta di credito a titolo di garanzia per l'auto a noleggio, è sufficiente essere muniti di una carta di debito del circuito Visa e Mastercard.

Con alcune compagnie low cost bisogna prestare attenzione agli 'extra' che non sono compresi nei prezzi di listino.

Avis (902 180854; www.avis.es)

Enterprise Rent-a-Car (902 100101; www.enterprise.es)

Europcar (902 105030; www.europcar.es)

Firefly (www.fireflycarrental.com)

Hertz (91 749 77 78; www.hertz.es)

Pepecar (807 414243; www.pepecar.com)

Sixt (902 491616; www.sixt.es)

Altri operatori ai quali ci si può rivolgere sono i seguenti:

Auto Europe (www.autoeurope.com) Agenzia di clearing con sede negli Stati Uniti, tratta con le principali agenzie di autonoleggio.

BlaBlaCar (www.blablacar.com) Sito internet di car sharing che può essere molto utile per le località periferiche e, se il vostro spagnolo lo permette, costituisce un'opportunità per conoscere persone del posto.

Holiday Autos (900 838014; www.holidayautos.com) Agenzia di clearing per importanti compagnie internazionali.

Ideamerge (www.ideamerge.com) Offre veicoli in leasing, noleggio di caravan e molto altro.

Norme di circolazione

Per informazioni aggiornate, prima della partenza dall'Italia contattate l'**ACI** (p580 per recapiti in Italia), che potrà esservi utile per ragguagli circa documenti, norme sanitarie e di sicurezza; potete anche visitare il sito curato dall'ACI in collaborazione con il **Ministero degli Affari Esteri** (www.viaggiaresicuri.it). Per informazioni utili i cittadini svizzeri possono rivolgersi all'**Automobile Club Svizzero** (www.acs.ch).

Età minima per la guida di automobili 18 anni.

Età minima per la guida di motociclette e scooter 16 anni (da 80cc di cilindrata) o 14 anni (fino a 50cc di cilindrata). È richiesta la patente.

Limite legale del tasso alcolemico 0,05%. I controlli son frequenti e se si supera il limite consentito si può essere processati, condannati, multati e sottoposti al ritiro della patente nel giro di 24 ore. Le multe possono

IN CASO DI MULTA

Se avete parcheggiato in uno stallo a bordo strada e al vostro ritorno trovate la multa, non disperate. Se non è passato molto tempo dall'emissione della contravvenzione (quanto, dipende da dove vi trovate, ma in genere entro un paio d'ore), non andate a cercare il vigile, ma recatevi al parchimetro più vicino.

Nella maggior parte delle città, infatti, al distributore automatico si può annullare la multa pagando una piccola sanzione (di solito circa €5; conservate però entrambe le ricevute per ogni evenienza). Se non riuscite a capire come fare, chiedete aiuto a qualcuno del posto.

Vale la pena di tenere presente che le zone di parcheggio per strada con parchimetro (*zonas azules*, indicate da linee blu sulla strada o sul ciglio della strada) di solito sono gratuite negli orari indicati di seguito, ma conviene sempre verificare sui cartelli:

- dalle 14 alle 16 o alle 17
- all'incirca dalle 20 alle 9 o alle 10
- il pomeriggio e la sera del sabato
- tutta la domenica e le festività pubbliche

arrivare fino a €600 per le infrazioni gravi. Agli stranieri non residenti può essere richiesto il pagamento immediato (con una riduzione del 30% sul totale dell'ammenda). Fingere di non capire la lingua non è d'aiuto: gli agenti di polizia possono mostrarvi l'elenco delle infrazioni e delle rispettive sanzioni in tutte le lingue che volete.

Limiti di velocità 50 km/h nelle aree urbane (o 30 km/h in alcuni casi, per esempio nel centro di Barcellona), 100 km/h sulle strade a grande scorrimento e 120 km/h sulle *autovías* e *autopistas* (superstrade a doppia corsia rispettivamente gratuite e a pedaggio). Per le auto con roulotte al traino il limite di velocità massimo è di 80 km/h.

Motociclisti È obbligatorio tenere le luci sempre accese e indossare il casco se si guida una moto di cilindrata pari o superiore a 125cc.

Rotatorie Hanno la precedenza i veicoli che stanno già circolando nella rotatoria.

Senso di circolazione Si circola a destra.

Sorpasso Spesso i camionisti spagnoli usano la cortesia di azionare l'indicatore di direzione destro per segnalare che la strada davanti a loro è libera per il sorpasso (e quello sinistro se non lo è e voi state tentando di superare). Controllate, però, che non stiano semplicemente svoltando a destra!

Patente di guida

Tutte le patenti di guida emesse dai paesi membri dell'Unione Europea, come l'Italia, sono pienamente riconosciute in tutta Europa. Anche la patente svizzera è riconosciuta in Spagna.

I titolari di patente extraeuropea dovrebbero procurarsi il permesso di guida internazionale (IDP, International Driving Permit) valido 12 mesi, che andrebbe esibito insieme alla patente nazionale e che viene rilasciato dall'associazione automobilistica del proprio paese. Di fatto, però, è raro che le compagnie di autonoleggio e le autorità di polizia lo richiedano.

Chi ha la residenza in Spagna da almeno un anno dovrebbe fare domanda per il rilascio della patente spagnola o verificare se la patente del proprio paese dà diritto a ottenere la patente spagnola grazie ad accordi reciproci tra paesi.

Autostop

L'autostop non è mai del tutto sicuro e pertanto noi non lo consigliamo. I viaggiatori che scelgono comunque di praticarlo devono essere consapevoli di correre un rischio, piccolo ma potenzialmente grave. Se si decide di fare l'autostop, per maggiore sicurezza è sempre meglio viaggiare in due e lasciare detto a qualcuno dove si è diretti.

L'autostop è vietato sulle *autopistas* e sulle *autovías*, mentre sulle altre strade a grande scorrimento è difficile trovare passaggi. Nei raccordi autostradali scegliete un posto in cui le auto possano fermarsi in sicurezza oppure usate strade minori. Su queste ultime l'attesa può essere lunga perché sono meno trafficate.

Bicicletta

Anni di lavori alla rete stradale del paese hanno reso gli spostamenti in bicicletta molto più facili che in passato, sebbene ci siano poche piste ciclabili.

È vietato andare in bicicletta sulle *autopistas* (autostrade a pedaggio). In genere sulle strade extraurbane gli automobilisti tengono un buon comportamento di guida, ma un po' meno nelle città, dove girare in bicicletta non è facilissimo.

Se ci si stanca di pedalare, spesso è possibile trasportare la bicicletta in treno. Tutti i treni regionali hanno spazi appositi per le bici (di solito il vagone è contraddistinto dal simbolo di una bicicletta all'esterno), dove si può semplicemente caricare la bici.

Il trasporto delle biciclette è consentito anche sulla mag-

BIGLIETTI INTERNAZIONALI A RIDUZIONE

Carta Rail Plus Questa tessera dà diritto allo sconto del 25% sui biglietti internazionali di prima e seconda classe (tranne alcuni treni speciali) ed è valida un anno a partire dalla data di emissione. Può essere richiesta presso le biglietterie internazionali delle principali stazioni ferroviarie e presso le agenzie di viaggi abilitate alla vendita. In Italia viene venduta esclusivamente in combinazione con la Carta Verde (per giovani di età compresa tra i 12 e i 26 anni non compiuti) e la Carta d'Argento (per persone che abbiano compiuto i 60 anni d'età). Le tariffe, al momento della stesura della guida: Carta Verde comprensiva di Rail Plus, €40; Carta d'Argento comprensiva di Rail Plus, €30. Per conoscere l'offerta completa di Trenitalia collegatevi al sito www.trenitalia.com, cliccate su 'Offerte e servizi' dove troverete la voce 'Carta Verde e Carta Argento'.

Interrail I biglietti Interrail consentono di viaggiare nei 30 paesi che attualmente aderiscono all'offerta e possono essere acquistati in diverse formule, i cui prezzi variano in base ai giorni di viaggio consentiti, alla durata del viaggio e al paese prescelto. I biglietti Global Pass possono essere di quattro tipi: per giovani (di età compresa tra i 12 e i 27 anni), adulti, senior (over 60) e adulto + uno/due bambini (da 4 a 11 anni).

	GIOVANI 2A CLASSE	GIOVANI 1A CLASSE	ADULTI/ ADULTO+ BAMBINO 2A CLASSE	ADULTI/ ADULTO+ BAMBINO 1A CLASSE	SENIOR 2A CLASSE	SENIOR 1A CLASSE
5 giorni (15 di validità)	€208	€286	€269	€358	€242	€321
7 giorni (30 di validità)	€255	€340	€320	€425	€289	€382
10 giorni (30 di validità)	€305	€407	€381	€509	€344	€457
15 giorni (30 di validità)	€376	€501	€472	€626	€424	€563
15 giorni consecutivi	€337	€449	€421	€562	€380	€507
22 giorni consecutivi	€394	€526	€493	€657	€444	€592
30 giorni consecutivi	€510	€681	€637	€850	€574	€767

Il biglietto **Interrail One Country Pass** permette invece di viaggiare nell'arco di un mese in uno solo dei paesi dell'offerta (da un minimo di tre a un massimo di otto giorni). A titolo indicativo, il prezzo di un biglietto per la Spagna per giovani in seconda classe/giovani in prima classe/adulti – adulto+bambino in seconda classe/adulti – adulto+bambino in prima classe/senior in seconda classe/senior in prima classe va da €148/182/170/227/153/204 (tre giorni) a €243/299/281/374/253/337 (otto giorni).

I biglietti Interrail sono rilasciati dalle biglietterie delle principali stazioni ferroviarie, dalle agenzie di viaggi specializzate e online sul sito www.interrail.eu/it/, dove troverete anche molte informazioni in materia. Il sito di riferimento per i viaggiatori svizzeri è www.sbb.ch/it/abbonamenti-e-biglietti/billette-international.html.

gior parte delle *cercanías* (treni locali in servizio nelle grandi città come Madrid e Barcellona).

Sui treni a lunga percorrenza sono invece in vigore maggiori restrizioni. Di norma, per poter trasportare la bicicletta come bagaglio normale (smontata) bisogna viaggiare di notte in vagone letto o cuccetta, altrimenti la si deve spedire come pacco a parte. Spesso è possibile caricare la bici in autobus, di solito smontando solo la ruota anteriore.

Noleggio e bike sharing

Il noleggio delle biciclette non è così diffuso come in alcuni altri paesi europei, ma sta cominciando a prendere piede, specialmente per le *bicis to-*

do terreno (mountain bike) e in Andalusia, a Barcellona e nelle località costiere più frequentate.

I costi variano considerevolmente, ma si aggirano in media tra €8 e €10 all'ora, tra €15 e €20 al giorno, o tra €50 e €60 alla settimana.

Diverse città hanno introdotto sistemi di bike sharing pubblici con decine di postazioni automatizzate per il ritiro e la riconsegna delle biciclette. Per usufruire del servizio si deve pagare una piccola quota di iscrizione, che dà diritto a prelevare la bici da uno degli appositi stalli per poi riconsegnarla in un altro stallo.

Madrid (010, 91 529 82 10; www.bicimad.com; 1/2 h €2/4; 24 h)

Siviglia (900 900722; www.sevici.es)

Imbarcazioni

Traghetti e aliscafi collegano la terraferma (La Península) – in particolare Barcellona, Valencia e Denia– con Palma de Mallorca e/o Ibiza. Ci sono inoltre collegamenti con le enclave spagnole in Nord Africa di Ceuta e Melilla.

Baleària (www.balearia.com) Effettua servizio tra la terraferma e Palma de Mallorca. Sui traghetti notturni si può scegliere tra posti a sedere e cabine.

Trasmediterránea (902 454645; www.trasmediterranea.es) La principale compagnia di traghetti spagnola gestisce una combinazione di più lenti traghetti per il trasporto di autovetture e di moderni traghetti veloci e aliscafi ad alta velocità per soli passeggeri.

Trasporti locali

La maggior parte delle grandi città è servita da ottimi trasporti locali. Madrid e Barcellona hanno una vasta rete di autobus e metropolitana e anche altre grandi città possono vantare un sistema di trasporti pubblici in genere efficiente. Rispetto agli standard europei i prezzi sono relativamente bassi.

Autobus

Le grandi città e i capoluoghi di provincia sono tutti dotati di discreti servizi di autobus. I biglietti di corsa semplice (di solito tra €1 e €2) si possono acquistare a bordo o negli *estancos* (tabaccai), ma nelle grandi città come Madrid e Barcellona conviene acquistare i carnet da 10 biglietti che consentono di viaggiare sia con gli autobus sia con la metropolitana, spendendo meno rispetto ai biglietti singoli.

Sono in vendita in tutte le stazioni della metropolitana, in alcune rivendite di tabacchi e presso le edicole.

Gli autobus di linea effettuano servizio all'incirca dalle 6 a poco prima della mezzanotte, talvolta anche fino alle 2. Nelle grandi città di solito ci sono autobus notturni che servono un numero limitato di linee fino alle prime ore del mattino. A Madrid sono chiamati *búhos* (civette) e a Barcellona più semplicemente *nitbusos* (autobus notturni).

Metropolitana

Madrid dispone della rete di metropolitana più estesa del paese. Anche Barcellona ha una rete abbastanza grande. Valencia, Saragozza, Bilbao e Siviglia hanno un servizio di metropolitana (o ferrovia leggera) limitata, ma comunque utile per gli spostamenti.

➡ I biglietti si acquistano nelle stazioni della metropolitana (agli sportelli o ai distributori automatici), e talvolta dagli *estancos* (tabaccai) o nelle edicole.

➡ Il biglietto di corsa singola ha lo stesso costo di quello degli autobus (circa €1,50).

➡ Ai visitatori che desiderano spostarsi nelle grandi città per qualche giorno conviene acquistare il carnet da 10 corse, che a Madrid si chiama 'Metrobús' (€12,20) e a Barcellona 'T-10' (€10,20).

➡ Sono disponibili anche abbonamenti mensili e stagionali.

Taxi

I taxi si possono trovare nelle apposite piazzole presso le stazioni ferroviarie e degli autobus oppure prenotare telefonicamente. Nelle città più grandi ci sono aree di sosta per i taxi anche nella zona del centro ed è possibile fermarli per strada: cercate quelli con la luce verde e/o la scritta '*libre*' sul parabrezza dal lato del passeggero.

Sebbene nelle grandi città circolino molti taxi, il venerdì e il sabato sera può capitare di dover aspettare un po' prima di trovarne uno libero. I taxi non possono trasportare più di quattro persone.

➡ La tariffa base diurna (generalmente fino alle 22) è per esempio €2,40 a Madrid, mentre sale fino a €2,90 dalle 21 alle 7, nei weekend e nei giorni festivi. Si paga poi da €1,05 a €1,20 al chilometro a seconda dell'orario.

➡ Sono previsti supplementi per l'aeroporto e (talvolta) per il trasporto dei bagagli.

➡ Una corsa urbana in una grande città costa circa €10 (davvero poco rispetto agli standard europei), mentre per andare dal centro all'aeroporto a Madrid o a Barcellona si spendono €30, bagaglio compreso.

Come in altri paesi europei, la presenza di Uber in Spagna ha suscitato polemiche, con conseguenze come scioperi dei taxisti e messa al bando della compagnia. Al momento della stesura di questa guida, Uber offriva i propri servizi (come Uber o UberX) a Madrid e Barcellona.

Tram

I tram sono stati eliminati dalle città spagnole decine di anni fa, ma in qualche caso stanno facendo una timida ricomparsa. Barcellona ha un paio di nuove linee suburbane che si aggiungono al tram turistico 'Tramvia Blau' per il Tibidabo. Valencia ha alcune

utili linee di tram per la spiaggia, ma anche Siviglia, Bilbao, Murcia e più di recente Saragozza dispongono di alcune linee di tram.

Treno

Renfe (91 232 03 20; www.renfe.com) è l'eccellente società delle ferrovie statali spagnole che copre la maggior parte dei servizi nazionali. Operano anche alcune piccole linee ferroviarie private.

Tutte le principali stazioni ferroviarie sono dotate di *consignas* (deposito bagagli), di solito aperti dalle 6 alle 24, con tariffe comprese tra €4 e €6 al giorno per ogni valigia.

In Spagna ci sono diversi tipi di treno e soprattutto i *largo recorrido* o *Grandes Líneas* (treni a lunga percorrenza) assumono molte denominazioni diverse.

Alaris, Altaria, Alvia, Arco e Avant Treni a lunga percorrenza di media velocità.

Cercanías (*rodalies* in Catalogna) Treni per tragitti brevi in servizio nei sobborghi periferici e nelle località satelliti di Madrid, Barcellona e altre 11 città.

Euromed Simili ai treni AVE (Tren de Alta Velocidad Española), collegano Barcellona con Valencia e Alicante.

FEVE (Ferrocarriles de Vía Estrecha) Linea ferroviaria a scartamento ridotto, serve la costa settentrionale della Spagna tra Bilbao e Ferrol (Galizia), con una diramazione per León.

Regionales Treni che operano all'interno di una regione e che di solito fermano in tutte le stazioni.

Talgo e intercity Treni più lenti a lunga percorrenza.

Tren de Alta Velocidad Española (AVE) Treni ad alta velocità che collegano Madrid con Albacete, Alicante, Barcellona, Córdoba, Cuenca, Huesca, León, Lleida, Málaga, Palencia, Salamanca, Siviglia, Valencia, Valladolid e Saragozza. Effettuano servizio anche sulle linee Barcellona–Siviglia, Barcellona–Málaga e Valencia–Siviglia. Nei prossimi anni dovrebbe entrare in servizio anche la linea Madrid–Bilbao e dovrebbero essere ridotti i tempi di percorrenza per la Galizia. Vale lo stesso per le linee Madrid–Granada e Madrid–Badajoz.

Trenhotel Treni notturni con cuccette.

Classi e costi

Tutti i treni a lunga percorrenza hanno sia la prima sia

Rete ferroviaria

INDIMENTICABILI VIAGGI IN TRENO

Chi ha l'animo romantico, in tutta la penisola troverà tante opportunità per vivere un'affascinante avventura in treno al passo lento d'altri tempi.

Al-Andalus (902 555902; www.renfe.com/trenesturisticos) Si tratta di un viaggio in treno di lusso che offre un itinerario circolare in Andalusia, affrontando la lenta tratta tra Siviglia, Ronda, Granada e Córdoba fra le altre fermate. La durata varia da tre a sei notti. Per gli itinerari di sette giorni/sei notti i prezzi partono da €3700 per persona in alta stagione; il supplemento per singola costa €1850.

Transcantábrico (902 555902; www.renfe.com/trenesturisticos) Percorre una pittoresca linea ferroviaria a scartamento ridotto da Santiago de Compostela (si arriva in autobus fino a O Ferrol) a León passando lungo la costa per Oviedo, Santander e Bilbao e poi piegando verso l'interno. Il costo del viaggio, che dura otto giorni, parte da €3700 per persona in alta stagione; il supplemento per singola costa €1850. Si può anche viaggiare nella direzione opposta oppure percorrere tratte più brevi. Da aprile a ottobre ci sono 11 partenze. Verificate se il 'pacchetto' include anche varie visite durante il viaggio, per esempio al Museo Guggenheim Bilbao, al Museo de Altamira, a Santillana del Mar, e ai laghi di Covadonga nei Picos de Europa. La cucina è eccezionale: alcuni pasti sono serviti a bordo, ma per lo più si mangia nei vari luoghi in cui ci si ferma.

I treni non viaggiano di notte, perciò è semplice dormire in treno.

la seconda classe, chiamate rispettivamente *preferente* e *turista*. La prima classe costa dal 20% al 40% in più.

Le tariffe variano notevolmente a seconda del servizio (i treni più veloci costano molto di più) e, nel caso di alcuni collegamenti ad alta velocità come l'AVE, in base all'ora e al giorno in cui si viaggia. I biglietti per i treni AVE sono di gran lunga i più costosi.

Per il viaggio di sola andata in seconda classe da Madrid a Barcellona (tratta servita solo da treni AVE) si può spendere fino a €127 (si può ottenere un buon risparmio prenotando con largo anticipo).

I bambini di età compresa tra quattro e 12 anni hanno diritto a uno sconto del 40%, mentre i minori di quattro anni viaggiano gratis (tranne sui treni ad alta velocità, per i quali pagano la stessa tariffa che si applica ai bambini fino a 12 anni). Spesso acquistando un biglietto di andata e ritorno si risparmia tra il 10% e il 20% sul viaggio di ritorno.

Gli studenti e i giovani fino a 26 anni di età in possesso della Euro<26 Card (chiamata 'Carnet Joven' in Spagna, Carta Giovani in Italia; p572) hanno diritto a sconti compresi tra il 20% e il 25% sulla maggior parte dei biglietti.

Se viaggiate con la famiglia, al momento della prenotazione richiedete i posti con quattro sedili e il tavolino in mezzo.

Per i viaggi nazionali con i *trenhoteles notturni* vale la pena di spendere un po' di più per una *litera* (cuccetta in scompartimento con sei o quattro posti letto) oppure, se disponibile, per una cabina singola o doppia in classe *preferente* o *gran clase*. Il costo dipende dalla classe, dal tipo di treno e dalla lunghezza del viaggio. Le linee coperte da questo servizio sono Madrid–A Coruña, Barcellona–Granada, Barcellona–A Coruña–Vigo e Madrid–Lisbona, oltre alle linee internazionali per la Francia.

Prenotazioni

Per i viaggi lunghi è consigliabile prenotare: lo si può fare nelle stazioni ferroviarie, negli uffici **Renfe** (91 232 03 20; www.renfe.com), nelle agenzie di viaggi e online. Sono sempre più numerose le stazioni nelle quali è possibile ritirare i biglietti già prenotati dagli appositi sportelli automatici.

Salute

PRIMA DI PARTIRE

Portate i farmaci nelle loro confezioni originali. Nel caso ne assumiate regolarmente, mettetene in valigia un quantitativo doppio rispetto ai vostri bisogni per premunirvi in caso di perdita o di furto.

Portate una lettera firmata e datata del vostro medico curante, in cui vengano descritte le vostre condizioni di salute e le eventuali medicine da assumere, con l'indicazione precisa sia del principio attivo sia del nome commerciale del farmaco.

Se portate con voi siringhe e aghi, tenete a portata di mano una prescrizione medica che ne documenti la reale necessità dal punto di vista sanitario.

Se avete disturbi di cuore, portate una copia dell'ultimo elettrocardiogramma.

Assicurazione

I cittadini dei paesi membri dell'Unione Europea, così come quelli della Svizzera, hanno diritto all'assistenza sanitaria gratuita (salvo il pagamento dell'eventuale ticket o di altra partecipazione alla spesa che è a diretto carico dell'assistito) nelle strutture pubbliche della Spagna per la maggior parte delle prestazioni (anche quelle non urgenti), presentando rispettivamente la Tessera Europea di Assicurazione Malattia (TEAM) o la Tessera svizzera d'assicurazione malattie (LAMal). La TEAM non copre il rimpatrio in caso di emergenza e le cure private.

Qualora l'assistito non abbia con sé la TEAM e si rendesse comunque necessario pagare le prestazioni mediche, è possibile chiedere il rimborso delle spese sostenute presentando al proprio rientro in Italia la relativa documentazione alla ASL di appartenenza (per maggiori informazioni, visitate il sito www.salute.gov.it o rivolgetevi alla vostra ASL).

Qualora decidiate comunque di stipulare un'assicurazione sanitaria, che vi consentirà di accedere all'assistenza sanitaria privata, cercate una polizza che copra ogni eventualità, anche la peggiore, per esempio un incidente che richieda un immediato rimpatrio in aereo.

Per scegliere la polizza più adatta alle vostre esigenze consultate, fra le molte compagnie disponibili:

Allianz Global Assistance (www.allianz-global-assistance.it)

Nobis – Filo diretto Assicurazioni (www.nobis.it)

Europ Assistance (www.europassistance.it)

Global Assistance (www.globalassistance.it).

Libri

Viaggiare con i bambini (EDT, 2015) di Lonely Planet fornisce consigli di base per la salute dei bambini più piccoli durante il viaggio.

Siti utili

Prima di partire può essere una buona idea consultare uno dei molti siti che si occupano nello specifico di viaggi e salute, così come il sito governativo del vostro paese.

Italia (www.salute.gov.it, link 'Temi e professioni' e a seguire 'Prevenzione' e 'Malattie infettive e vaccinazioni'; www.viaggiaresicuri.it)

Svizzera (www.safetravel.ch; www.bag.admin.ch, link 'Temi' e a seguire 'Persone & salute', 'Malattie trasmissibili', 'Vaccinazioni e profilassi', 'Informazioni per i professionisti della sanità' e 'Medicina dei viaggi')

Centro di Medicina dei Viaggi dell'Ospedale Amedeo di Savoia di Torino (www.ilgirodelmondo.it). È disponibile anche la app, scaricabile gratuitamente collegandosi alla home page del sito.

Portale Sanitario Pediatrico dell'Ospedale Bambin Gesù di Roma (www.ospedalebambinogesu.it/il-vademecum-del-piccolo-viaggiatore)

Vaccinazioni consigliate

Per visitare la Spagna non sono necessarie vaccinazioni preliminari. Tuttavia, prima di intraprendere qualunque viaggio, è opportuno verifica-

FARMACIA DA VIAGGIO

È bene portare con sé una piccola ed essenziale scorta di medicinali, da conservare preferibilmente nel bagaglio a mano, se e per quanto permesso dalle normative di sicurezza. Ecco un elenco di ciò che potrebbe esservi utile:

- **Acido acetilsalicilico** (Aspirina®), **paracetamolo** (Tachipirina®) o **altri antinfiammatori** – per febbre, mal di denti e dolori.
- **Antistaminici** (Clever®, Zirtec®) – utili come decongestionanti per raffreddori allergici, orticaria e allergie. Possono indurre sonnolenza e interagire con l'alcol, quindi vanno usati con cautela; se possibile, prendetene uno che avete già usato.
- **Un prodotto tipo dimenidrinato** (Xamamina®) o **scopolamina** (Transcop®, cerotti) – per prevenire il mal d'aria, d'auto o di mare.
- **Antibiotici ad ampio spettro come amoxicillina/acido clavulanico** (Augmentin®), o **ciprofloxacina** (Ciproxin®) – utili se viaggiate al di fuori delle zone più battute.
- **Antidiarroici a base di loperamide** (Imodium®, Dissenten®) – per alleviare i sintomi della diarrea.
- **Antivomito a base di metoclopramide** (Plasil®) – contro la nausea e il vomito.
- **Un antispastico tipo ioscina-butilbromuro** (Buscopan®) – per eventuali coliche addominali.
- **Antiacido** – contro bruciore e iperacidità gastrica.
- **Siringhe sterili** – per qualsiasi emergenza.

re l'aggiornamento delle vaccinazioni di routine, così come previste dal vigente Piano Nazionale di Prevenzione Vaccinale (www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2571_allegato.pdf), e in particolare le vaccinazioni contro:

Difterite/tetano/pertosse in tutti i viaggiatori. Dopo il ciclo primario in età infantile si consiglia un richiamo ogni 10 anni. Prima della partenza è consigliato un richiamo nel caso in cui queste vaccinazioni siano scadute o prossime alla scadenza.

Epatite A e B, pneumococco meningococco, morbillo/parotite/rosolia, varicella, herpes zoster, influenza, Haemophilus influenzae tipo B nei gruppi a rischio.

Influenza, pneumococco, herpes zoster nei viaggiatori di età superiore ai 65 anni.

Morbillo/parotite/rosolia e varicella nelle donne in età fertile.

Vaccinazioni dell'infanzia e dell'adolescenza.

IN SPAGNA

Disponibilità dell'assistenza sanitaria

La Spagna ha un eccellente sistema sanitario. Per chiamare un'ambulanza, il numero è ☎061 oppure il numero unico europeo di emergenza ☎112. Per le emergenze rivolgetevi direttamente al reparto *urgencias* (pronto soccorso) dell'ospedale più vicino.

Nelle *farmacias* si possono ricevere consigli utili e acquistare medicinali da banco. La Spagna adotta il sistema delle *farmacias de guardia* (farmacie di turno) in modo che in ogni zona ce ne sia sempre una aperta. Quando una farmacia è chiusa, espone all'esterno il nome di quella di turno.

In Spagna il costo dell'assistenza sanitaria è inferiore rispetto a molti altri paesi europei, ma può comunque raggiungere importi consistenti se non si è assicurati. Le cure prestate in pronto soccorso possono essere gratuite (in alcune regioni) o arrivare a costare fino a €80.

DURANTE IL VIAGGIO

Cinetosi o mal di movimento

Il mal di movimento è dovuto alle stimolazioni del labirinto (sistema di regolazione dell'equilibrio) che si verificano durante i viaggi in automobile, in aereo o per mare. Se siete soggetti a cinetosi, cercate di trovare un posto che renda minimo il disturbo: vicino alle ali sugli aeroplani, a metà nave sulle imbarcazioni e nei sedili centrali sugli autobus. Mangiare poco prima e durante il viaggio ridurrà il rischio di patire di mal di movimento.

L'aria fresca e il guardare avanti e verso l'orizzonte possono essere di aiuto; al contrario, leggere o fumare (o sedere accanto a qualcuno che fuma) potrebbe rivelarsi controproducente.

Prima di iniziare il viaggio si può assumere un prodotto contro il mal di movimento (Xamamina®), che però può provocare sonnolenza; se lo assumerete mentre vi sentite già male, sarà troppo tardi. I cerotti di scopolamina (Transcop®) devono essere applicati quattro ore prima della partenza; tra gli effetti collaterali si segnalano sonnolenza e dilatazione della pupilla.

Utili anche i rimedi della medicina naturale: zenzero e menta piperita.

Malattie infettive

Diarrea del viaggiatore

La diarrea del viaggiatore è la più comune tra le malattie da viaggio. Può essere causata da diversi tipi di virus, batteri, protozoi o parassiti.

Sintomi: crampi, dolore addominale, gonfiore, nausea, vomito, a volte febbre.

Terapia: bere molti liquidi, preferibilmente soluzioni reidratanti contenenti sali minerali e bevande zuccherate per riattivare le funzioni di assorbimento dell'intestino. Se cominciate ad avere più di quattro o cinque scariche al giorno o per più giorni, dovreste prendere un antidiarroico a base di loperamide (Imodium®, Dissenten®). Se la diarrea dura più di tre giorni o si accompagna a febbre, sangue o muco nelle feci, è bene assumere un antibiotico intestinale (rifaximina-Normix®, ciprofloxacina-Ciproxin®). Se i sintomi non migliorano rapidamente, è opportuno rivolgersi a un medico.

Prevenzione: alcune misure di igiene alimentare sono utili per prevenire la diarrea; per esempio, fate attenzione alla provenienza dell'acqua che bevete, state attenti ai prodotti caseari che possono contenere latte non pastorizzato e siate molto selettivi nell'acquisto di cibo dai venditori ambulanti. Fate inoltre particolare attenzione all'igiene delle mani.

Rischi ambientali

Acqua

In generale in Spagna l'acqua di rubinetto è potabile. In caso di dubbio chiedete *¿Es potable el agua (de grifo)?* (È potabile l'acqua del rubinetto?). Non bevete l'acqua dei fiumi o dei laghi, poiché potrebbe contenere batteri pericolosi, quindi se prevedete di fare lunghe escursioni in zone dove si è costretti ad attingere l'acqua dai corsi naturali, dovrete imparare a depurarla.

Il modo migliore per sterilizzare l'acqua è farla bollire per almeno un minuto (tre minuti oltre i 2000 m).

Le soluzioni iodate sono le sostanze chimiche migliori per la purificazione dell'acqua, anche se ne è sconsigliato l'uso in gravidanza e alle persone con problemi alla tiroide; in alternativa si può utilizzare il cloro.

Anche i filtri per l'acqua risultano efficaci nel tenere lontani i microbi (con barriera chimica come lo iodio e pori di dimensioni inferiori a 4 micron).

Cibo

La contaminazione del cibo da parte di microbi è un fatto possibile, e può essere causata dall'uomo (personale di cucina), dagli insetti (mosche) o dall'ambiente (terra e acqua). Inoltre la crescita batterica, favorita dal clima caldo, è rapida nel cibo anche dopo la preparazione. Sono pertanto necessarie alcune precauzioni per evitare l'ingestione di microbi che potrebbero causare dei disturbi.

Calore

Colpo di calore Il collasso da calore è il precursore del più serio colpo di calore: in questo caso viene colpito il meccanismo della sudorazione, con un eccessivo innalzamento della temperatura corporea, comportamento irrazionale e convulsioni, ed eventualmente anche perdita di conoscenza e morte, per cui è essenziale il ricovero in ospedale. L'intervento d'urgenza consiste nello spostare all'ombra la persona colpita, coprirla con un lenzuolo e un asciugamano umido e farle vento continuamente. Se possibile, è consigliabile ricorrere con urgenza a fleboclisi di soluzioni elettrolitiche per reintegrare i liquidi perduti.

Immersioni

Le persone che hanno intenzione di fare immersioni e surf prima della partenza dovrebbero consultare un medico specializzato per essere sicuri di mettere in valigia i farmaci e i dispositivi medici adeguati per la cura di fe-

SALUTE QUOTIDIANA

La normale temperatura corporea è di 37°C; un aumento di più di 2°C equivale a febbre alta. Ricordate di portare con voi un termometro digitale o a cristalli liquidi. Le pulsazioni normali di un adulto vanno da 60 a 100 battiti al minuto (per i bambini da 80 a 100 e per i neonati da 100 a 140). In linea di massima, le pulsazioni aumentano di circa 20 battiti al minuto per ogni grado di temperatura in più.

Anche la respirazione è un indicatore dello stato di salute. Contate il numero di respiri al minuto: tra 12 e 20 è normale per adulti e ragazzi (fino a 30 per i bambini e fino a 40 per i neonati). Chi ha la febbre alta o gravi malattie respiratorie respira più in fretta del normale. Fare più di 40 inspirazioni profonde al minuto può essere segno di polmonite o di insufficienza respiratoria.

rite e graffi causati da coralli e delle infezioni che possono colpire l'apparato uditivo.

I sub devono verificare che la loro assicurazione li copra nell'eventualità che vengano colpiti da embolia; è possibile stipulare una polizza specifica tramite un'organizzazione come **Divers Alert Network** (DAN; Divers Alert Network Europe P.O. BOX DAN, Roseto degli Abruzzi; informazioni nazionali ✆085 893 0333; emergenze nazionali ✆800-279 802; emergenze internazionali ✆06 4211 8685; www.daneurope.org).

Prima della partenza sottoponetevi a una visita di idoneità effettuata da un medico specialista. Determinati disturbi e patologie sono incompatibili con le immersioni, ma per i diving center meno seri il guadagno viene prima della sicurezza dei propri clienti.

Ricordate inoltre che dopo un'immersione è necessario attendere un tempo adeguato prima di affrontare un volo aereo.

Ipotermia

Sulle montagne della Spagna le condizioni meteorologiche possono essere estremamente variabili in qualsiasi periodo dell'anno. L'ipotermia è l'abbassamento della temperatura corporea legato alla permanenza al freddo.

L'ipotermia acuta può manifestarsi in breve tempo dopo un improvviso calo della temperatura. L'ipotermia cronica è causata da un calo graduale della temperatura nel giro di alcune ore.

L'ipotermia è accompagnata dall'insorgere dei seguenti sintomi: spossatezza, insensibilità cutanea (particolarmente delle dita dei piedi e delle mani), brividi, difficoltà di parola, comportamento irrazionale e violento, letargia, tendenza a barcollare, vista annebbiata e crampi muscolari.

Per combattere l'ipotermia è innanzitutto necessario mettersi al riparo dal vento e/o dalla pioggia, togliersi gli abiti umidi e indossare vestiti asciutti e caldi. Si consiglia di bere liquidi caldi (niente alcol) e di mangiare cibo facilmente digeribile ad alto contenuto energetico.

Tali accorgimenti potrebbero essere sufficienti nelle fasi precoci di ipotermia, ma se lo stadio è più avanzato può essere utile distendersi accanto al soggetto colpito in un sacco a pelo caldo al fine di trasmettergli calore. Il paziente non dev'essere massaggiato né fatto sedere accanto al fuoco; se possibile, fategli fare un bagno tiepido.

Una diagnosi e una cura precoce dell'ipotermia lieve è l'unico modo di prevenire lo stadio più grave di questa patologia, che è una condizione critica.

Mal di montagna

La mancanza di ossigeno ad altitudini oltre i 2500 m può provocare disturbi più o meno gravi nella maggior parte delle persone, ma il mal di montagna vero e proprio si verifica normalmente a 3000-4000 m di quota ed è influenzato dalla rapidità dell'ascesa, dal grado di allenamento, dal dormire ad alta quota e da eventuali malattie preesistenti.

In genere, i sintomi del mal di montagna si sviluppano durante le prime 24 ore trascorse in quota, ma possono manifestarsi anche successivamente, fino a un massimo di tre settimane dopo. Tra i sintomi più lievi si segnalano emicrania, letargia, capogiri, disturbi del sonno e mancanza di appetito. Quelli più gravi comprendono: affanno, tosse secca e irritativa (seguita da espettorato spumoso e rosato), forte cefalea, mancanza di coordinazione e

CONSIGLI PER IMMERSIONI SICURE

Prima di cimentarvi in un'immersione subacquea, in una discesa in apnea o in un'uscita di snorkelling, prestate attenzione ai suggerimenti che seguono, che vi aiuteranno a rendere l'esperienza sicura e piacevole:

- Se fate immersioni è bene che siate in possesso di un brevetto valido, rilasciato da una scuola riconosciuta.
- Se non disponete dell'attrezzatura, prima di decidere quali articoli noleggiare chiedete di vedere il negozio e assicuratevi di trovarvi a vostro agio con il dive master: dopo tutto, è in gioco la vostra vita.
- Raccogliete informazioni da fonti attendibili sulle caratteristiche fisiche e ambientali del sito prescelto, rivolgendovi a un operatore locale del settore, e chiedete come si comportano i sub esperti del posto per le immersioni che avete in programma.
- Informatevi sulle leggi, i regolamenti e le norme di comportamento in uso localmente in materia di habitat e di flora e fauna sottomarina.
- Immergetevi solo in siti alla vostra portata; se possibile, ingaggiate un istruttore o un dive master competente e professionista.
- Assicuratevi che il diving center al quale vi rivolgete sia in possesso della certificazione aggiornata **PADI** (www.padi.com) o **NAUI** (www.naui.org) .
- Informatevi sull'ubicazione delle più vicine camere di decompressione e annotatevi i numeri telefonici di emergenza.

di equilibrio, stato confusionale o di incoscienza, vomito, comportamento irrazionale e sonnolenza.

Potete contrastare i sintomi più lievi riposandovi alla stessa altitudine finché il malessere non scompare, di solito entro uno o due giorni. Per combattere il mal di testa si possono prendere il paracetamolo o l'aspirina. Tuttavia, se i sintomi persistono o peggiorano è necessario discendere immediatamente; può giovare scendere anche di appena 500 m.

PREVENIRE IL MAL DI MONTAGNA

Fate attenzione a un'accurata acclimatazione: salite lentamente e concedetevi molti giorni di riposo; se possibile fermatevi ogni 1000 m di dislivello e seguite comunque la regola generale di non salire per oltre 600 m al giorno dopo aver superato i 2500 m di quota.

Se è possibile, dormite a un'altitudine inferiore rispetto a quella massima raggiunta durante la giornata.

Bevete molti liquidi e monitorate l'idratazione assicurandovi che l'urina sia limpida e abbondante.

Consumate pasti leggeri e ricchi di carboidrati per immagazzinare più energie.

Evitate le bevande alcoliche, i sedativi e il tabacco.

La prevenzione del mal di montagna è inoltre basata, nelle spedizioni in alta quota, sull'uso di acetazolamide (Diamox®), da assumersi sotto diretto controllo medico.

Morsi e punture

Bruchi Quando vi trovate nei boschi fate attenzione alle processionarie, bruchi pelosi di colore marrone-rossiccio. Questi insetti, che costruiscono nidi di colore argentato sulla cima dei pini, all'arrivo della primavera abbandonano i loro rifugi e scendono dagli alberi marciando in lunghe file (da cui il loro nome). Toccando il corpo peloso delle processionarie si rischia di scatenare una forte reazione allergica sulla pelle.

Insetti In generale, bisogna fare molta attenzione agli insetti il cui corpo mostra una evidente alternanza di colori, come per esempio strisce gialle e nere. Questi colori spesso indicano un insetto dotato di pungiglione.

Meduse Dotate di tentacoli urticanti, generalmente si presentano in sciami numerosi, dunque è facile capire quando è il caso di non fare il bagno in mare.

Pappataci I pappataci sono diffusi sulle spiagge del Mediterraneo. In genere causano soltanto un fastidioso prurito con i loro morsi, ma possono anche essere vettori di una rara infezione chiamata leishmaniosi. Dal momento che non esistono sistemi di prevenzione specifici, il miglior consiglio è quello di evitare le punture dei pappataci ricordando di coprirsi bene e di usare repellenti per insetti e zanzariere soprattutto la notte.

Scolopendre Alcune scolopendre dell'Andalusia possono infliggere fastidiose, ma non fatali, morsicature.

Serpenti L'unico serpente velenoso relativamente comune in Spagna è la vipera di Lataste. Ha la testa di forma triangolare e un corpo lungo fino a 75 cm di colore grigio con caratteristici motivi a zigzag. Vive nelle zone aride e rocciose, solitamente lontano da quelle frequentate dall'uomo. Il suo morso può essere mortale, ma negli ospedali pubblici delle principali città dell'Andalusia è disponibile l'apposito siero. Se venite morsi da un serpente, non lasciatevi prendere dal panico. Immobilizzate l'arto colpito steccandolo e bendandolo – esercitando una forte pressione – come per una frattura. L'uso del laccio emostatico e la suzione del veleno sono pratiche ormai sconsigliate.Anche l'uso di sieri antiofidici può essere più pericoloso che benefico. Cercate subito l'aiuto di un medico e rimanete sotto osservazione.

Zanzare Le punture di zanzare, in Spagna, per quanto non siano vettori della malaria, possono comunque provocare irritazioni e infezioni. Applicate repellenti sulla pelle scoperta. Molto efficaci sono quelli a base di dietiltoluamide o DEET (OFF!® 7% o 15% di DEET), anche se da usare con cautela perché in alta quantità potrebbero essere tossici per i bambini. Ugualmente indicati sono quelli contenenti KBR/icaridina (Autan® 10% o 20% di KBR), anch'essi controindicati per i bambini piccoli.

Zecche Rappresentano sempre un rischio lontano dalle aree urbane. Vanno rimosse con le pinzette, afferrandole per la testa e tirando delicatamente verso l'alto; evitate di afferrarle per la parte posteriore del corpo, altrimenti il contenuto dell'intestino potrebbe riversarsi nella vostra pelle, aumentando il rischio di infezione. Cospargere la zona colpita con sostanze chimiche è sconsigliato e non serve ad allontanare le zecche.

Scottature

Il sole rappresenta sempre un rischio: l'esposizione al sole può far consumare i fluidi corporei molto più rapidamente di quanto si possa immaginare e causare dolorose scottature, due prospettive tutt'altro che piacevoli. Ecco qualche consiglio per prevenire un'eccessiva esposizione al sole:

➡ Usate una crema solare ad alto fattore di protezione (SPF 30) e applicatela nuovamente dopo aver fatto il bagno. Fate molta attenzione a coprire le zone che normalmente non sono esposte al sole, per esempio i piedi.

➡ Indossate sempre un abbigliamento adeguato, un cappello a tesa larga e occhiali da sole di buona qualità.

➡ Evitate di prendere il sole durante le ore più calde (dalle 10 alle 16).

➡ Nei momenti di pausa di un'escursione sedetevi all'ombra.

➡ In caso di scottature, state all'ombra fino a quando il disturbo non è passato, applicate compresse fresche sulla parte dolorante e, se necessario, prendete un antidolorifico.

➡ Può essere efficace anche applicare due volte al giorno una crema di idrocortisone all'1%.

Salute femminile

Articoli sanitari In Spagna si trovano facilmente tutti gli articoli sanitari.

Candidosi vaginale Caldo, umidità e antibiotici possono contribuire all'insorgenza di questo disturbo, che si cura con creme oppure ovuli antimicotici, sul genere del clotrimazolo (Gyno-Canesten®). In alternativa si può assumere un'unica compressa di fluconazolo (Diflucan®).

Gravidanza Normalmente è possibile viaggiare durante la gravidanza, tenendo presente alcune precauzioni importanti.

➡ Prima di partire sarebbe meglio farsi visitare accuratamente. Il periodo migliore per mettersi in viaggio è quello tra la 16ª e la 28ª settimana, quando il rischio di problemi collegati alla gravidanza è minimo e le donne si sentono generalmente bene. I periodi più rischiosi per viaggiare sono le prime 12 settimane della gravidanza, quando maggiore è il pericolo di aborto, e le settimane successive alla 30ª, quando potrebbe verificarsi un innalzamento della pressione arteriosa con il conseguente rischio di parto prematuro. La maggior parte delle compagnie aeree non accetta a bordo le passeggere oltre la 38ª settimana. Comunque nelle ultime settimane di gravidanza i voli a lungo raggio possono essere molto faticosi. Prendete nota di alcune informazioni importanti, come il gruppo sanguigno, che potranno esservi utili qualora doveste essere sottoposte a trattamento sanitario mentre vi trovate all'estero.

➡ Controllate che la polizza di viaggio copra anche le spese per un eventuale parto e l'assistenza postnatale.

➡ La diarrea del viaggiatore può portare velocemente alla disidratazione e causare un inadeguato flusso di sangue alla placenta. Gran parte dei farmaci utilizzati per curare i diversi tipi di diarrea sono sconsigliati in gravidanza; l'unico considerato sicuro è l'azitromicina.

Infezioni delle vie urinarie Possono essere aggravate dalla disidratazione o da lunghi viaggi in autobus senza soste; bevete molto e portatevi un antibiotico per curarle (ciprofloxacina-Ciproxin®).

Viaggiare con i bambini

Animali Qualunque morso, graffio o leccatura di un animale dovrebbe essere immediatamente pulito a fondo; se c'è la possibilità che l'animale sia infetto dalla rabbia, rivolgetevi subito a un medico.

Cibo e acqua Ricordate di evitare cibo e acqua che possano essere contaminati. In caso di attacchi di vomito o diarrea, è particolarmente importante provvedere a reintegrare accuratamente i liquidi e i sali perduti. Potrebbe essere utile portare con sé delle sostanze per preparare soluzioni reidratanti da sciogliere nell'acqua dopo averla fatta bollire.

Farmaci I repellenti per insetti devono essere applicati in concentrazioni e quantità ridotte. Per qualunque farmaco, assicuratevi che non sia controindicato per i bambini.

Vaccinazioni Controllate le vaccinazioni di routine e valutate la possibilità di effettuarne altre, considerato il fatto che alcuni vaccini non si possono somministrare ai bambini sotto l'anno di età.

© Lonely Planet Publications

Guida linguistica

Lo spagnolo (*español*) – chiamato anche castigliano (*castellano*) – si parla in tutta la Spagna, ma ci sono altre tre lingue ufficiali diffuse a livello regionale: il catalano (*català*), parlato in Catalogna, nelle Isole Baleari e a Valencia, il galiziano (*galego*), parlato in Galizia, e il basco (*euskara*), parlato nei Paesi Baschi e in Navarra.

La pronuncia dello spagnolo non presenta particolari difficoltà, in quanto molti suoni sono simili a quelli italiani. Queste le principali differenze rispetto all'italiano: la *g* – quando seguita dalle lettere 'e' e 'i' – e la *j* hanno un suono gutturale aspirato, come 'ch' del tedesco 'ich'; le consonanti *v* e *b* sono simili alle equivalenti italiane, ma più dolci (una via di mezzo tra la 'v' e la 'b'); la *c* – quando seguita da 'e' e 'i' – e la *z* si pronunciano come 'th' nell'inglese 'think'; il gruppo *ch* si pronuncia come la 'c' di 'cena'; *ñ* si pronuncia 'gn'; le sillabe *qui* e *que* si pronunciano 'chi' e 'che', *gui* e *gue* 'ghi' e 'ghe' (a meno che la u abbia la dieresi). Il gruppo *ll* si pronuncia come 'gl' di 'aglio', mentre *y* come 'i' in 'ieri'.

Negli esempi di questo capitolo abbiamo utilizzato la forma di cortesia; nei casi in cui viene fornita anche l'alternativa informale abbiamo aggiunto le abbreviazioni 'form' e 'inf'. Ove necessario, abbiamo indicato sia la forma maschile sia quella femminile, separate da una barra, come per esempio *perdido/a*.

Se volete imparare qualche espressione in più per comunicare con la gente del posto, portate in viaggio il pratico *Frasario – dizionario spagnolo* Lonely Planet, che fornisce una serie di frasi utili per le varie situazioni in cui si può trovare un viaggiatore, oltre a una sezione sulla grammatica, la pronuncia e un ricco dizionario. Lo potete acquistare nelle migliori librerie e sul sito shop.lonelyplanetitalia.it/frasari.

SALUTI E CONVERSAZIONE DI BASE

Ciao.	*Hola.*
Arrivederci.	*Adiós.*
Sì./No.	*Sí./No.*
Mi scusi.	*Perdone.*
Mi dispiace.	*Lo siento.*
Per favore.	*Por favor.*
Grazie.	*Gracias.*
Prego.	*De nada.*
Come va?	*¿Qué tal?*
Bene, grazie.	*Bien, gracias.*

Come si chiama/ti chiami?
¿Cómo se llama Usted? (form)
¿Cómo te llamas? (inf)

Mi chiamo ...
Me llamo ...

Parla/i inglese?
¿Habla inglés? (form)
¿Hablas inglés? (inf)

Non capisco.
No entiendo.

ALLOGGIO

guesthouse	*pensión*
hotel	*hotel*
ostello della gioventù	*albergue juvenil*
Vorrei una camera ...	*Quisiera una habitación ...*
singola	*individual*
doppia	*doble*

Domande

Come?	*¿Cómo?*
Cosa?	*¿Qué?*
Quando?	*¿Cuándo?*
Dove?	*¿Dónde?*
Chi?	*¿Quién?*
Perché?	*¿Por qué?*

CATALANO

Il riconoscimento del catalano come lingua ufficiale in Spagna è il risultato di una campagna avviata dall'amministrazione locale alla fine degli anni '70 parallelamente allo sviluppo dell'autonomia catalana. Fino alla battaglia di Muret del 1213, il territorio catalano si estendeva su tutta la Francia meridionale, comprendendo Roussillon e arrivando fino alla Provenza. Il catalano era parlato, o almeno compreso, in tutti questi territori, nonché nelle attuali Catalogna e Andorra. Nei due secoli successivi la lingua catalana si estese a sud fino a Valencia, a ovest nell'Aragona e a est verso le Isole Baleari. Raggiunse anche Napoli, la Sicilia e la città sarda di Alghero, dove il catalano è in parte diffuso ancora oggi. In Spagna è parlato da circa 10 milioni di persone.

A Barcellona sentirete parlare spagnolo e catalano in uguale misura, ma è anche abbastanza facile incontrare persone che conoscono l'inglese. Nel resto della provincia non stupitevi di ricevere risposte in catalano a domande poste in spagnolo. In genere però i catalani saranno felici di parlarvi in spagnolo, soprattutto appena si saranno accorti che siete stranieri. In ogni caso le espressioni in catalano riportate di seguito potrebbero farvi guadagnare un sorriso e magari aiutarvi a stringere una nuova amicizia.

Ciao.	*Hola.*
Arrivederci.	*Adéu.*
Sì.	*Sí.*
No.	*No.*
Per favore.	*Sisplau./Si us plau.*
Grazie (molte).	*(Moltes) gràcies.*
Prego.	*De res.*
Mi scusi.	*Perdoni.*
Posso?/Le dispiace?	*Puc?/Em permet?*
Mi dispiace.	*Ho sento./Perdoni.*
Come ti chiami?	*Com et dius?* (inf)
Come si chiama?	*Com es diu?* (form)
Mi chiamo ...	*Em dic ...*
Di dove sei?	*D'on ets?*
Parla inglese?	*Parla anglès?*
Capisco.	*Ho entenc.*
Non capisco.	*No ho entenc.*
Può parlare in castigliano per favore?	*Pot parlar castellà sisplau?*
Come si dice ... in catalano?	*Com es diu ... en català?*
Sto cercando ...	*Estic buscant ...*
Come si arriva a ...?	*Com puc arribar a ...?*
Giri a sinistra.	*Giri a mà esquerra.*
Giri a destra.	*Giri a mà dreta.*
vicino	*a prop de*
lontano	*a lluny de*

lunedì	*dilluns*
martedì	*dimarts*
mercoledì	*dimecres*
giovedì	*dijous*
venerdì	*divendres*
sabato	*dissabte*
domenica	*diumenge*
1	*un/una*
2	*dos/dues*
3	*tres*
4	*quatre*
5	*cinc*
6	*sis*
7	*set*
8	*vuit*
9	*nou*
10	*deu*
11	*onze*
12	*dotze*
13	*tretze*
14	*catorze*
15	*quinze*
16	*setze*
17	*disset*
18	*divuit*
19	*dinou*
20	*vint*
100	*cent*

aria condizionata	*aire acondicionado*
bagno	*baño*
finestra	*ventana*

Quanto costa per notte/persona?
¿Cuánto cuesta por noche/persona?
È compresa la prima colazione?
¿Incluye el desayuno?

CIBO E BEVANDE

Vorrei prenotare un tavolo per ...
Quisiera reservar una mesa para ...

le (otto)	*las (ocho)*
(due) persone	*(dos) personas*

Che cosa consiglia?
¿Qué recomienda?
Alla salute!
¡Salud!
Era ottimo!
¡Estaba buenísimo!
Ci porti il conto, per favore.
Nos traiga la cuenta, por favor.
Che cosa c'è in quel piatto?
¿Que lleva ese plato?
Non mangio ...
No como ...
Quali sono gli ingredienti?
¿Cuáles son los ingredientes?
Sono vegetariano/a.
Soy vegetariano/a.
Sono vegano/a.
Soy vegano/a.

Sono intollerante/ allergico/a a ...	*Soy intolerante/ alérgico/a ...*
arachidi	*(al) maní*
crostacei	*(a los) crustáceos*
fave	*(a las) habas*
frutti di mare	*(a los) mariscos*
grano	*(al) trigo*
lattosio	*(a la) lactosa*
noci	*(a las) nueces*
pesce	*(al) pescado*

senza glutine	*sin gluten*
senza lattosio	*sin lactosa*

Parole chiave

bicchiere	*vaso*
bottiglia	*botella*
caldo	*caliente*
cena	*cena*
cibo	*comida*
coltello	*cuchillo*
cucchiaio	*cuchara*
forchetta	*tenedor*
freddo	*frío*
menu (per bambini)	*menú (infantil)*
mercato	*mercado*
pasto vegetariano	*comida vegetariana*
piatto	*plato*
pranzo	*almuerzo*
prima colazione	*desayuno*
ristorante	*restaurante*
seggiolone	*trona*

Numeri

1	*uno*
2	*dos*
3	*tres*
4	*cuatro*
5	*cinco*
6	*seis*
7	*siete*
8	*ocho*
9	*nueve*
10	*diez*
20	*veinte*
30	*treinta*
40	*cuarenta*
50	*cincuenta*
60	*sesenta*
70	*setenta*
80	*ochenta*
90	*noventa*
100	*cien*
1000	*mil*

Carne e pesce

agnello	*cordero*
anatra	*pato*
aragosta	*langosta*
gamberi	*camarones*
maiale	*cerdo*
manzo	*carne de vaca*
pollo	*pollo*

GALIZIANO

Il galiziano è la lingua ufficiale della Comunità Autonoma della Galizia, ma è largamente compreso anche nelle regioni limitrofe delle Asturie e di Castiglia e León. È molto simile al portoghese. Di solito i galiziani si esprimono in spagnolo per rivolgersi agli sconosciuti, soprattutto se stranieri, ma sarà sempre apprezzato un vostro sforzo per comunicare in galiziano.

Ciao.	*Ola.*
Buongiorno.	*Bon dia.*
Arrivederci.	*Adeus./Até logo.*
Molte grazie.	*Moitas grácias.*
Parla inglese?	*Fala inglés?*
Non capisco.	*Non entendo.*
Può parlare in castigliano, per favore?	*Pode falar en español, por favor?*
Come si dice questo in galiziano?	*Como se chama iso en galego?*

tacchino	*pavo*
tonno	*atún*
vitello	*ternera*

Frutta e verdura

albicocca	*albaricoque*
ananas	*piña*
anguria	*sandía*
arancia	*naranja*
banana	*plátano*
carota	*zanahoria*
cavolo	*col*
cetriolo	*pepino*
ciliegia	*cereza*
cipolla	*cebolla*
fagioli	*judías*
fragola	*fresa*
frutta	*fruta*
fungo	*champiñón*
lattuga	*lechuga*
limone	*limón*
mais	*maíz*
mela	*manzana*
noci	*nueces*
patata	*patata*
peperone	*pimiento*
pesca	*melocotón*
piselli	*guisantes*
pomodoro	*tomate*
prugna	*ciruela*
spinaci	*espinacas*
uva	*uvas*
verdura	*verdura*

Altro

formaggio	*queso*
marmellata	*mermelada*
miele	*miel*
pane	*pan*
riso	*arroz*
sale	*sal*
uovo	*huevo*
zucchero	*azúcar*

Bevande

acqua (minerale)	*agua (mineral)*
birra	*cerveza*
caffè	*café*
latte	*leche*
succo (d'arancia)	*zumo (de naranja)*
tè	*té*
vino bianco	*vino blanco*
vino rosso	*vino tinto*

EMERGENZE

Aiuto!	*¡Socorro!*
Vai via!	*¡Vete!*
Chiami ...!	*¡Llame a ...!*
la polizia	*la policía*
un medico	*un médico*

Mi sono perso/a.
Estoy perdido/a.

Sono malato/a.
Estoy enfermo/a.

Mi fa male qui.
Me duele aquí.

Sono allergico/a (agli antibiotici).
Soy alérgico/a (a los antibióticos).

Dove sono i servizi igienici?
¿Dónde están los servicios?

ORA E DATA

Che ora è?	*¿Qué hora es?*
Sono le (10).	*Son (las diez).*
È (l'una) e mezza.	*Es (la una) y media.*
A che ora?	*¿A qué hora?*
Alle ...	*A la(s) ...*

mattino	*mañana*
pomeriggio	*tarde*
sera	*noche*
ieri	*ayer*
oggi	*hoy*
domani	*mañana*

lunedì	*lunes*
martedì	*martes*
mercoledì	*miércoles*
giovedì	*jueves*
venerdì	*viernes*
sabato	*sábado*
domenica	*domingo*

PER STRADA

Dov'è ...?
¿Dónde está ...?

Qual è l'indirizzo?
¿Cuál es la dirección?

Me lo può scrivere, per favore?
¿Puede escribirlo, por favor?

Me lo può indicare (sulla cartina)?
¿Me lo puede indicar (en el mapa)?

accanto a ...	*al lado de ...*
al semaforo	*en el semáforo*
all'angolo	*en la esquina*
davanti a ...	*enfrente de ...*
destra	*derecha*
dietro ...	*detrás de ...*
sempre diritto	*todo recto*
sinistra	*izquierda*

SHOPPING E SERVIZI

Vorrei comprare ...
Quisiera comprar ...

Sto solo guardando.
Sólo estoy mirando.

Posso vederlo?
¿Puedo verlo?

Non mi piace.
No me gusta.

Quanto costa?
¿Cuánto cuesta?

È troppo caro.
Está demasiado caro.

Potrebbe farmi un po' di sconto?
¿Podría bajar un poco el precio?

C'è un errore nel conto.
Hay un error en la cuenta.

bancomat	*cajero automático*
internet bar	*cibercafé*
ufficio postale	*oficina de correos*
ufficio turistico	*oficina de turismo*

TRASPORTI

Trasporti pubblici

aereo	*avión*
autobus	*autobús*
imbarcazione	*barco*
treno	*tren*

primo	*primer*
ultimo	*último*
prossimo	*próximo*

BASCO

Il basco è parlato nell'estremo ovest dei Pirenei e intorno al Golfo di Biscaglia, dalla città francese di Bayonne a Bilbao e, verso l'interno, fin quasi a Pamplona. Le sue origini non sono note con certezza, ma la teoria più accreditata è che sia l'ultimo idioma sopravvissuto di una famiglia linguistica anticamente presente in Europa e poi soppiantata dalle lingue introdotte dai celti, dalle tribù germaniche e dai romani.

Ciao.	*Kaixo.*
Arrivederci.	*Agur.*
Come stai?	*Zer moduz?*
Bene, grazie.	*Ongi, eskerrik asko.*
Mi scusi.	*Barkatu.*
Per favore.	*Mesedez.*
Grazie.	*Eskerrik asko.*
Prego.	*Ez horregatik.*
Parla inglese?	*Ingelesez ba al dakizu?*
Non capisco.	*Ez dut ulertzen.*

CARTELLI

Abierto	Aperto
Cerrado	Chiuso
Entrada	Ingresso
Hombres	Uomini
Mujeres	Donne
Prohibido	Vietato
Salida	Uscita
Servicios/Aseos	Servizi igienici

CARTELLI IN BASCO

In molte città della regione basca i nomi delle vie e i cartelli in spagnolo sono progressivamente sostituiti dai corrispondenti baschi. Non tutti, però, utilizzano i nuovi nomi e molte cartine sono ancora in spagnolo, il che può complicare un po' le cose per i viaggiatori. In questa guida abbiamo scelto di riportare i nomi d'uso più comune o di indicarli entrambi. Di seguito trovate un breve elenco di parole che si incontrano spesso nei cartelli, seguite dall'equivalente spagnolo e dalla traduzione in italiano:

Aireportua	*Aeropuerto*	Aeroporto
Erdialdea	*Centro*	Centro città
Jatetxea	*Restaurante*	Ristorante
Kalea	*Calle*	Via
Kale nagusia	*Calle mayor*	Via principale
Komunak	*Servicios*	Servizi igienici
Kontuz	*Atención*	Attenzione
Nekazal turismoak	*Casa rural*	Agriturismo
Ongi etorri	*Bienvenido*	Benvenuto
Turismo bulegoa	*Oficina de turismo*	Ufficio turistico

un biglietto di ...	*un billete de ...*
prima classe	*primera clase*
seconda classe	*segunda clase*
sola andata	*ida*
andata e ritorno	*ida y vuelta*
biglietteria	*taquilla*
orario	*horario*
posto finestrino	*asiento junto a la ventana*
posto corridoio	*asiento de pasillo*
stazione	*estación*

Vorrei andare a ...
Quisiera ir a ...

A che ora arriva/parte?
¿A qué hora llega/sale?

Ferma a (Madrid)?
¿Para en (Madrid)?

Che fermata è questa?
¿Cuál es esta parada?

Può avvisarmi quando arriviamo a (Siviglia)?
¿Puede avisarme cuando lleguemos a (Sevilla)?

Vorrei scendere qui.
Quisiera bajarme aquí.

Automobile e motocicletta

Vorrei noleggiare ...	*Quisiera alquilar ...*
un'automobile	*un coche*
una bicicletta	*una bicicleta*
un fuoristrada	*un todoterreno*
una motocicletta	*una moto*
benzina	*gasolina*
casco	*casco*
meccanico	*mecánico*
seggiolino per bambini	*asiento de seguridad para niños*
stazione di servizio	*gasolinera*

Quanto costa al giorno/all'ora?
¿Cuánto cuesta por día/hora?

Questa strada porta a (Barcellona)?
¿Se va a (Barcelona) por esta carretera?

(Per quanto tempo) Posso parcheggiare qui?
¿(Por cuánto tiempo) Puedo aparcar aquí?

L'auto ha avuto un guasto (a Valencia).
El coche se ha averiado (en Valencia).

Ho una gomma a terra.
Tengo un pinchazo.

Sono rimasto senza benzina.
Me he quedado sin gasolina.

GLOSSARIO

Salvo diversa indicazione, i termini riportati di seguito sono in castigliano, con l'indicazione della forma maschile e femminile indicata con l'abbreviazione 'm/f'.

ajuntament – *ayuntamiento* in catalano
alameda – viale alberato
albergue – rifugio
albergue juvenil – ostello della gioventù
alcázar – fortezza di epoca musulmana
aljibe – cisterna
artesonado – soffitto di legno in stile mudéjar con travi che si incrociano creando un motivo di spazi geometrici
autopista – autostrada a pedaggio
autovía – superstrada gratuita
AVE – Tren de Alta Velocidad Española; treno ad alta velocità
ayuntamiento – municipio

bailaor/bailaora – ballerino/ballerina di flamenco
baile – ballo in stile flamenco
balneario – spa
barrio – distretto/quartiere (nelle città piccole e grandi)
biblioteca – biblioteca
bici todo terreno (BTT) – mountain bike
bodega – cantina (soprattutto di vini); indica anche un'enoteca o un'osteria tradizionale dove spesso il vino viene spillato direttamente dalle botti
búhos – autobus notturni

cabrito – capretto
cala – insenatura
calle – strada
callejón – vicolo
cama – letto
cambio – cambio, resto; anche cambiavalute
caña – piccolo bicchiere di birra
cantaor/cantaora (m/f) – cantante (m/f) di flamenco
capilla – cappella
capilla mayor – cappella in cui si trova l'altare maggiore in una chiesa
carmen – villa con giardino cinta da mura, tipica di Granada
Carnaval – tipico periodo festivo che precede l'inizio della Quaresima; carnevale
carretera – strada statale
carta – menu
casa de huéspedes – guesthouse; v. anche *hospedaje*
casa de pagès – *casa rural* in Catalogna
casa rural – casa di campagna o fattoria con camere in affitto
casco – letteralmente 'casco'; si usa spesso per indicare la parte vecchia di un città; più correttamente, *casco antiguo/histórico/viejo*
castellano/a (m/f) – castigliano/a; si preferisce a *español* per indicare la lingua nazionale
castellers – catalani che si esibiscono nella formazione di castelli umani
castillo – castello
castro – villaggio fortificato di origine celtica
català – lingua catalana; nativo della Catalogna
catedral – cattedrale
cercanías – rete ferroviaria locale
cervecería – birreria
churrigueresco – stile architettonico barocco molto elaborato, che prende il nome dai fratelli Alberto e José Churriguera
ciudad – città
claustro – chiostro
CNIG – Centro Nacional de Información Geográfica; pubblica cartine geografiche di ottima qualità
cofradía – v. *hermandad*
colegiata – chiesa collegiata
coll – termine catalano per *collado*
collado – passo di montagna
comarca – distretto; insieme di *municipios*
comedor – sala da pranzo
comunidad – spesa fissa per la pulizia degli alloggi in affitto (a volte inclusa nel canone di affitto); comunità
conquistador – conquistatore
copa – bevanda; letteralmente 'bicchiere'
cordillera – catena montuosa
coro – coro: parte di una chiesa, generalmente centrale
Cortes Generales – parlamento nazionale
costa – costa
cruceiro – crocifisso verticale che si trova spesso al centro degli incroci in Galizia
cuesta – stradina, di solito in collina
custodia – ostensorio

dolmen – tomba preistorica megalitica

embalse – bacino idrico
encierro – corsa dei tori come quella di Pamplona; si svolge anche in molte altre località della Spagna
entrada – ingresso
ermita – ermo o cappella
església – *iglesia* in catalano
estació – *estación* in catalano
estación – stazione
estación de autobuses – stazione degli autobus
estación de esquí – località o stazione sciistica
estación marítima – terminal dei traghetti
estany – *lago* in catalano
Euskadi Ta Askatasuna (ETA) – movimento politico il cui nome significa Paese Basco e Libertà
extremeño/a (m/f) – abitante dell'Estremadura

fallas – grandi sculture di cartapesta (oggi spesso in polistirolo) su base di legno realizzate per la festa di Las Fallas a Valencia
farmacia – farmacia
faro – faro
feria – fiera; si riferisce sia a fiera commerciale sia a fiera di paese o di città, con festeggiamenti che durano qualche giorno; può indicare anche una corrida o un festival della durata di vari giorni o settimane
ferrocarril – ferrovia
festa – *fiesta* in catalano
FEVE – Ferrocarriles de Vía Estrecha; società ferroviaria privata della Spagna settentrionale
fiesta – festival, festività pubblica o festa
fútbol – calcio

gaditano/a (m/f) – abitante di Cadice
gaita – versione galiziana della cornamusa
gallego/a (m/f) – galiziano/a; abitante della Galizia
gitanos – appartenenti alla popolazione rom
glorieta – grande rotatoria stradale
GR – *(senderos de) Gran Recorrido;* sentieri escursionistici a lunga percorrenza
Gran Vía – arteria principale
guardia civil – corpo di polizia militare

hermandad – confraternita (cui appartengono sia uomini sia donne), si riferisce in particolare ai gruppi che partecipano alle processioni religiose
hórreo – negozio di granaglie tipico della Galizia o delle Asturie
hospedaje – guesthouse
hostal – hotel economico
huerta – orto; frutteto

iglesia – chiesa
infanta/infante – principessa/principe
IVA – *impuesto sobre el valor añadido,* imposta sul valore aggiunto

jamón – prosciutto crudo
jardín – giardino
judería – *barrio* ebraico nella Spagna medievale

lago – lago
librería – libreria
lidia – l'arte della corrida
locutorio – centro telefonico privato

madrileño/a (m/f) – abitante di Madrid
malagueño/a (m/f) – abitante di Málaga
manchego/a (m/f) – della Mancha; abitante della Mancha
marcha – marcia, movimento
marismas – zone paludose
marisquería – ristorante con cucina di pesce
medina – parte antica di una città araba o nordafricana, con stradine strette e tortuose
mercado – mercato
mercat – *mercado* in catalano
meseta – altopiano; l'altopiano della Spagna centrale
mihrab – nicchia di preghiera che nelle moschee indica la direzione della Mecca
mirador – punto panoramico
modernista – esponente del *modernisme*, stile artistico e architettonico influenzato dall'art nouveau e a volte conosciuto anche come modernismo catalano, il cui maggior esponente fu Antoni Gaudí
monasterio – monastero
morería – antico quartiere islamico di una città
movida – simile a *marcha;* nelle città la *zona de movida* è quella in cui si concentrano i bar e i locali notturni più frequentati
mozárabe – mozarabo (cristiano sottomesso al dominio islamico nella Spagna dell'alto Medioevo)
mozarabico – stile architettonico sviluppato dai mozarabi che inserisce nell'architettura cristiana elementi caratteristici di quella islamica
mudéjar – musulmano rimasto nei territori riconquistati dai cristiani; indica anche uno stile decorativo che applica elementi architettonici islamici agli edifici costruiti nella Spagna cristiana
muelle – banchina o molo
municipio – comune, la più piccola unità amministrativa spagnola
muralla – mura cittadine
murgas – gruppi in costume
museo – museo
museu – *museo* in catalano

nitbus – autobus notturno in catalano

oficina de correos – ufficio postale
oficina de turismo – ufficio turistico; anche *oficina de información turística*

parador – albergo di lusso di proprietà statale, spesso ricavato in edifici storici
parque nacional – parco nazionale; area soggetta a una severa tutela ambientale
parque natural – parco naturale; zona naturale protetta
paseo – *promenade* o viale in cui si passeggia
paso – passo di montagna
pasos – statue portate in processione durante la *Semana Santa*
pelota vasca – versione basca della pallamano, chiamata anche semplicemente *pelota,* o *jai-alai* in basco
peña – circolo, di solito formato da appassionati di flamenco o tifosi del Real Madrid o del Barcelona; a volte anche un locale in cui si cena
pensión – piccolo albergo privato
pinchos – tapas

pintxos – tapas basche
piscina – piscina
plaça – *plaza* in catalano
plateresco – fase iniziale dell'architettura rinascimentale caratterizzata da facciate riccamente decorate
platja – *playa* in catalano
playa – spiaggia
plaza – piazza
plaza de toros – arena
port – *puerto* in catalano
PP – Partido Popular (Partito Popolare)
PR – *(senderos de) Pequeño Recorrido;* sentieri escursionistici a breve percorrenza
PSOE – Partido Socialista Obrero Español (Partito Socialista Operaio Spagnolo)
pueblo – villaggio
puente – ponte; si usa anche per indicare il giorno di ferie aggiuntivo agganciato a una festa che cade vicino al weekend
puerta – porta, portale
puerto – porto o passo di montagna
punta – punta o promontorio

ración/raciones – piatto grande di tapas; letteralmente 'razione/i'
rambla – viale o letto del fiume
rastro – mercato delle pulci; mercatino dell'usato
REAJ – Red Española de Albergues Juveniles; rete spagnola degli ostelli della gioventù affiliati a Hostelling International
real – reale
Reconquista – riconquista della Penisola Iberica ai musulmani da parte dei cristiani (dall'VIII al XV secolo)
refugi – *refugio* in catalano
refugio – rifugio di montagna, baita
Renfe – Red Nacional de los Ferrocarriles Españoles; rete ferroviaria nazionale spagnola
retablo – pala d'altare
Reyes Católicos – Re Cattolici; Isabella e Ferdinando
ría – estuario
río – fiume
riu – *río* in catalano
rodalies – *cercanías* in catalano
romería – pellegrinaggio o processione
ronda – circonvallazione

sacristía – sacrestia; parte della chiesa in cui sono conservati i paramenti, gli oggetti sacri e altri oggetti di valore
sagrario – sacrario, santuario
sala capitular – sala capitolare
salinas – saline
santuario – tabernacolo o santuario
sefarditi – ebrei di origine spagnola
Semana Santa – Settimana Santa; la settimana che precede la Domenica di Pasqua
seu – cattedrale (in catalano)
sidra – sidro
sidrería – locale che serve sidro
sierra – catena montuosa

tablao – locale/spettacolo di flamenco per turisti
taifa – piccolo regno musulmano nella Spagna medievale
tasca – bar di tapas
techumbre – tetto
teleférico – funivia; anche *funicular aéreo*
terraza – terrazza; caffè con tavoli all'aperto
terrazas de verano – locali notturni all'aperto
tetería – sala da tè, di solito in stile mediorientale, con sedute basse disposte intorno a bassi tavolini
torero – colui che affronta il toro nella corrida
torre – torre
trascoro – divisorio dietro il *coro*
turismo – significa sia turismo sia automobile berlina; *el turismo* può indicare anche l'ufficio turistico'

urgencia – emergenza

vall – *valle* in catalano
valle – valle
villa – cittadina
VO – abbreviazione di *versión original;* film straniero con sottotitoli in spagnolo

zarzuela – spettacolo spagnolo che unisce teatro, musica e danza

© Lonely Planet Publications

Dietro le quinte

SCRIVETECI!

Le notizie che ci inviate sono per noi molto importanti e ci aiutano a rendere migliori le nostre guide. Ogni segnalazione (positiva o negativa) viene letta, valutata dalla Redazione e comunicata agli autori.

Mandate i vostri suggerimenti a **lettere@edt.it** e visitate periodicamente **lonelyplanetitalia.it** per leggere i consigli degli altri viaggiatori. Sul sito troverete anche spunti di viaggio degli autori e tutte le novità del catalogo.

N.B.: Se desiderate che le vostre informazioni restino esclusivamente in Redazione e non vengano utilizzate nei nostri prodotti – cartacei, digitali o web – ricordatevi di comunicarcelo. Per leggere la nostra politica sulla privacy, visitate il sito www.lonelyplanetitalia.it/legal/privacy.

I LETTORI

Ringraziamo i viaggiatori che hanno utilizzato la precedente edizione di questa guida e ci hanno scritto:

Alfonso Iturbe, Andres Ceuterick, Chiara Cassanelli, Darius Pavri, Elyas Rouhban, Jackie Gurrie, John Cushing, Jorge Marina, Lucia Carrera, Maureen O'Leary, Megan Holmstrom, Michael Kraus, Michael Leonesio, Peter Stoppa, Ross Marquardt, Ross Whamond, Simon Mansfield, Steve Lamming, Steve Weisberg, Vince Calderhead.

NOTA DEGLI AUTORI

Gregor Clark

Muchísimas gracias ai numerosi spagnoli e residenti stranieri che hanno condiviso con me il loro amore e la conoscenza di questo meraviglioso paese, specialmente Isabella, Eneida, Nigel, Emma, Domingo, Lucy, Ángel, Peter Jan, Monica, Charles, Justine, Aideen e Marcel. E infine, *besos y abrazos* a Gaen, Meigan e Chloe, che rendono sempre il ritorno a casa la parte migliore del viaggio.

Sally Davies

Grazie a tutte le persone che ho incontrato sul posto e hanno risposto ai miei interrogativi – senza un ordine particolare: Maria Parrilla, Dolors Bas, Vera de Frutos, Stefanie Roth, Mónica Homedes, Enrichetta Cardinale, Cristina Rodenas, Gustavo Sánchez e Vanessa Ferrer. Ringrazio Mary-Ann Gallagher per i consigli, Tom Stainer per la pazienza e soprattutto la mia instancabile compagna di ricerche, Tess O'Donovan.

Anthony Ham

Una vita trascorsa in Spagna regala così tante amicizie e relazioni che vanno ben oltre un semplice viaggio. Un ringraziamento speciale a Sandra, Javi, Dani, Lucia, Marina, Alberto, Jose, Bea e a moltissime altre persone. *Gracias* anche a Eli Morales. Alla Lonely Planet, sono grato al mio editor Tom Stainer e ai tanti editor che hanno dato un fondamentale apporto a questo libro. Alla mia famiglia – Marina, Carlota e Valentina – che hanno sempre reso Madrid il luogo del cuore: *con todo mi amor*. E a Jan: speriamo di rivederci presto a Madrid.

Catherine Le Nevez

Moltes gràcies/muchas gracias/merci beaucoup innanzitutto e soprattutto a Julian, e a tutta la gente del posto, i professionisti del settore turistico e i compagni di viaggio che mi hanno dato suggerimenti e ispirazione e con cui ho condiviso tanti bei momenti. Grazie mille al destination editor Tom Stainer, alla mia coautrice di Barcellona Sally Davies e a tutti i coautori di questa guida, e a tutta la Lonely Planet. Come sempre, *merci encore* alla mia famiglia: genitori, fratello, *belle-sœur*, *neveu* e *nièce*.

Isabella Noble

Ringrazio: in Catalogna Sally e Damien; Javi e Olga a Girona; Josep e Ana a Espot; Llucia a

Deltebre; e i meccanici che mi hanno aggiustato i freni dell'auto a Begur. A Ibiza, *gracias* a Louis, Andrew, Becky, Doug, Val, Andy, Martin e Iain. Ancora, in Andalucía, devo ringraziare Jack, Dan, Annie, Pepi, Helen, Eugenia, Monika, Tessa e il personale degli uffici turistici di Grazalema e Tarifa. *Gracias* superspeciali ai miei favolosi coautori, soprattutto John, Gregor, Duncan e Brendan.

John Noble

Devo ringraziare così tante persone per il loro aiuto, ma in particolare Isabella Noble, Iain Colquhoun, Colin Richardson, Pablo e Manolo Canosa, Adrián Costa García e la famiglia Liñares.

Regis St Louis

Sono grato alle tante persone che mi hanno consigliato e offerto suggerimenti preziosi su una delle regioni più affascinanti di tutta la Spagna. Desidero ringraziare Aitor Delgado e Carlos a Bilbao, Veronica Werckmeister di IMVG e i tantissimi impiegati degli uffici turistici, i gestori di bar e il personale dei ristoranti che mi hanno fornito informazioni utili. Un grazie di cuore a Cassandra, alle nostre figlie Magdalena e Genevieve, e a mia nipote Anna per aver partecipato al fantastico viaggio nei Paesi Baschi.

RICONOSCIMENTI

Cartina climatica adattata da Peel MC, Finlayson BL & McMahon TA (2007) 'Updated World Map of the Köppen-Geiger Climate Classification', Hydrology and Earth System Sciences, 11, 163344.

Illustrazioni pp82-3, pp86-7 e pp92-3 di Javier Zarracina

RINGRAZIAMENTI

Si ringrazia Flavia Peinetti per il lavoro di adattamento sui capitoli iniziali della guida; Eloisa Bianco per la revisione del capitolo Guida linguistica e Claudia Mastrogiacomo per l'apporto grafico sullo stesso capitolo.

QUESTA GUIDA

La dodicesima edizione della guida *Spain* di Lonely Planet, da cui è tratta la presente edizione di *Spagna settentrionale*, è stata scritta da Gregor Clark, Sally Davies, Duncan Garwood, Anthony Ham, Catherine Le Nevez, Isabella Noble, John Noble, Josephine Quintero, Brendan Sainsbury, Regis St Louis e Andy Symington, che hanno anche condotto le ricerche.

Traduzione Angelica Agneletti, Silvia Baldi, Carla Malerba, Carla Sordina Pontara, Barbara Ponti, Sarina Reina
coordinamento Paola Masi

Responsabile redazione guide Silvia Castelli
Coordinamento Cristina Enrico

Aggiornamenti e adattamenti Elisa Bigotti
coordinamento Luciana Defedele
Editing Giovanni Tasso, Laura Zarri
Impaginazione Carla Degiacomi, Tiziana Vigna

Rielaborazione copertina e pagine a colori Sara Gasparini, Tiziana Vigna
supervisione Sara Viola Cabras

Rielaborazione grafica cartine Guido Mittiga
Produzione Alberto Capano

Ringraziamo per la consulenza
Natura Luca Borghesio
Salute Dr. Guido Calleri
Viaggio aereo da/per l'Italia Alberto Fornelli
Cartine disponibili in Italia Ennio Vanzo

© Lonely Planet Publications

Indice

A

A Coruña, 414, **416**
A Guarda, 436
acquari
  Aquarium (San Sebastián), 301
  Aquarium Finisterrae (A Coruña), 415
  L'Aquàrium (Barcellona), 107
aereo, 576, 582
aeroporti, 19, 577
Aguilar de Campóo, 487
Aínsa, 49, 266
Albarracín, 49, 278
Alquézar, 49, 270
Alta Valle di Benasque, 270
Altamira, 360
ambasciate e consolati, 564
ambiente, 56
  linci iberiche, 56
  lupi iberici, 56, 483
  orsi bruni, 57, 382, **382**, 383
  tartarughe di Hermann, **197**
Andorra, **210**
animali, *v.* ambiente
Ansó, 49, 256
arabi, 523, **524**
Aragona, 238-80, **239**
  centrale, 247-9
  meridionale, 272-80
archeologici, siti; *v. anche* romani, siti
  Arco Romano (Medinaceli), 514
  Atapuerca, **501**
  Banys Àrabs (Girona), 183
  Casa dos Mosaicos (Lugo), 445
  Castillo de Calatañazor, 513
  Castro de Coaña (Luarca), 380
  Empúries, 189
  Julióbriga (Reinosa), 357
  Monasterio de San Juan de Duero (Soria), 511
  Monasterio de San Pedro de Arlanza, **504**
  MUHBA Refugi 307 (Barcellona), 122
  Museo Arqueológico de Asturias (Oviedo), 365
  Passeig Arqueològic (Girona), 183
  Piazza ebraica (Besalú), 197
  Uxama, **508**
architettura, 94, 547
Arenas de Cabrales, 390
arrampicata su roccia, **63**
  Alquézar, 271
  Benasque, 268
  Pallars Sobirà, 209
  Pirenei, **199**
Arriondas, 386
arte, 23, 547, 551
Arties, 216
assicurazione, 565, 589
Astorga, 493
Asturie, **344**, 364-84
  costa occidentale, 378
  costa orientale, 373
  entroterra occidentale, 381
attività all'aperto, 23, 58; *v. anche* singole attività
attualità, 518
autobus, 124, 582, **583**
automobile, 582
autostop, 584
Ávila, 450, **451**
Avilés, 378

B

Baiona, 435
bambini, 69, 594
bancomat, 18
barca, 578, 586; *v. anche* traghetti
  Delta dell'Ebro, 235
  San Sebastián, 305
Barcellona, 77-169, **78**, **80**, **98**, **106**, **108**, **112**, **116**, **120**
  Ajuntament, 102
  Antic Hospital de la Santa Creu, 103
  attività, 123
  bambini, **124**
  Barri Gòtic, **98**, 100
  Basílica de Santa Maria del Mar, 104
  Bellesguard, 119
  Born Centre de Cultura i Memòria, 105
  CaixaForum, 122
  Camp Nou, 118
  Camp Nou Experience, 118
  Carrer de Montcada, 104
  Casa Amatller, 111
  Casa Batlló, 110
  Casa de les Punxes, 113
  Casa Lleó Morera, 115
  Casa Vicens, 118
  Castell de Montjuïc, 122
  Cementiri del Poblenou, 110
  Cementiri del Sud-Oest, 123
  Centre de Cultura Contemporània de Barcelona, 103
  Col·lecció de Carrosses Fúnebres, 123
  CosmoCaixa, 118
  divertimenti, 157
  El Raval, **98**, 102, 150, **150**
  Església de Sant Pau del Camp, 103
  Estadi Olímpic Lluís Companys, 123
  feste ed eventi, 125
  Font Màgica, 122
  Fundació Antoni Tàpies, 111
  Fundació Foto Colectania, 104
  Fundació Joan Miró, 121
  Fundació Suñol, 115
  Gaudí Experiència, 118
  Gràcia, 116, **116**
  Gran Teatre del Liceu, 102
  informazioni, 166
  itinerario, **97**
  itinerario a piedi, 150
  Jardí Botànic, 122
  Jardins del Laberint d'Horta, 119
  L'Aquàrium, 107
  L'Eixample, 110, **112**
  La Barceloneta, 106, **108**
  La Catedral, 101
  La Pedrera, 111
  La Rambla, 84, 86, **98**, 100
  La Ribera, 104, **106**
  La Sagrada Família, 90, 92, 110
  La Zona Alta, 118
  locali e vita notturna, 148
  lungomare, 106
  MACBA, 102
  Mercat de la Boqueria, 103
  Mercat de Santa Caterina, 104
  Mirador de Colom, 109
  Montjuïc, 82, 119, **120**
  MUHBA Refugi 307, 122
  Museu Blau, 109
  Museu Can Framis, 107
  Museu d'Arqueologia de Catalunya, 122
  Museu d'Història de Barcelona, 101
  Museu d'Història de Catalunya, 108
  Museu de Cultures del Món, 104
  Museu de la Música, 110
  Museu de la Xocolata, 105
  Museu del Disseny de Barcelona, 109

000 riferimenti cartine
000 riferimenti letture

Museu del Modernisme Barcelona, 114
Museu del Perfum, 115
Museu Egipci, 111
Museu Etnològic, 122
Museu Frederic Marès, **104**
Museu Marítim, 107
Museu Nacional d'Art de Catalunya, 119
Museu Olímpic i de l'Esport, 123
Museu Picasso, 88
Museu-Monestir de Pedralbes, 118
omosessuali, **156**
Palau de la Generalitat, 102
Palau de la Música Catalana, 104
Palau de la Virreina, 102
Palau Güell, 103
Palau Robert, 115
Parc d'Atraccions, 119
Parc de Collserola, 119
Parc de la Ciutadella, 105
Parc de la Creueta del Coll, 119
Parc Güell, 116
pasti, 132
Pavelló Mies van der Rohe, 123
Pedralbes, 118
pernottamento, 125
Plaça de Catalunya, 116
Plaça de Sant Jaume, 102
Plaça del Rei, 102
Plaça Reial, 102
Platja de l'Eixample, 115
Poble Espanyol, 122
Poble Sec, 119, **120**
Recinte Modernista de Sant Pau, 111
romani, siti, **103**
Sala Fundación MAPFRE, 111
Sant Antoni, 119
shopping, 160
spiagge, **115**
storia, 96
Telefèric de Montjuïc, 121
Teleférico del Puerto, 121
Temple d'August, 102
Tibidabo, 118
tour, 124
trasporti, 166, 168
Zoo de Barcelona, 106
Bares, Penisola di, 422
basiliche, *v.* chiese
Begur, 178
Belchite, **247**
Benasque, 268
Besalú, 197
Betanzos, 419
bicicletta, 64, 584
Aínsa, **266**
Barcellona, 124, 125
Delta dell'Ebro, 235
Pirenei, **253**
Potes, 393
Senda del Oso, 383
Bilbao, 283, **286**, **290**
Arkeologi Museo, 285
Azkuna Zentroa (Alhóndiga), 285
caffè, **294**
Casco Viejo, 285
dintorni di, 296
divertimenti, 294
Estadio San Mamés, 287
Euskal Museoa, 285
feste ed eventi, 288
Funicular de Artxanda, 287
informazioni, 295
itinerari, **284**
itinerario a piedi, 290
locali e vita notturna, 293
Museo de Bellas Artes, 284
Museo Guggenheim Bilbao, 283
Museo Marítimo Ría de Bilbao, 285
Parque de Doña Casilda de Iturrizar, 285
pasti, 291
pernottamento, 289
pintxos bar, **292**
shopping, 294
tour, **284**
trasporti, 295, 296
Zubizuri, 286
birdwatching
Aragona, **253**
Centro de Interpretación de Aves Arcaz (Riglos), 252
Delta dell'Ebro, 235
Laguna de Gallocanta, 274
Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido, 263
Pirenei, **253**
Boí, 213
Briones, 340
budget, 19, **561**, **562**
Bulnes, 391
Burgos, 497, **498**
Burguete, 326
Burgui, 327

C

Cabo Ortegal, 421
Cadaqués, 191
Calatañazor, 512
calcio, 557
Calella de Palafrugell, 174
Camariñas, 413
Cambados, 425
Camelle, 413
Camí de Ronda, **173**
Camino de Santiago, 60, **61**
Castiglia e León, **497**
Galizia, **445**, **446**
Muxía-Fisterra, **413**
Navarra e La Rioja, **328**, **329**
sentieri del nord, **358**
Camiño dos Faros, **411**
Camino Francés, *v.* Camino de Santiago
Cangas de Onís, 387
canoa, *v.* kayak, canoa e rafting
Cantabria, 345-64, **344**
meridionale, 355
occidentale, 358
orientale, 351
valli occidentali, **361**
valli orientali, **354**
canyoning
Aínsa, **266**
Alquézar, 271
Benasque, 268
Potes, 393
Torla, 264
Cap de Creus, 194
Caracena, **510**
Cardona, 220
cartaginesi, 521
cartine, 565
Castell de Púbol, **181**
Castellfollit de la Roca, 201
castelli e fortezze
Alcázar (Segovia), 467
Castell de Begur, 179
Castell de Cardona, 220
Castell de la Suda (Tortosa), 236
Castell de Llívia, 207
Castell de Miravet, **235**
Castell de Montjuïc (Barcellona), 122
Castell de Púbol, **181**
Castell de Sant Ferran (Figueres), 195
Castello (Albarracín), 279
Castelo de Santa Cruz (A Guarda), 436
Castelo dos Sarmento (Ribadavia), 440
Castiglia e León, **466**
Castillo (Aínsa), 266
Castillo (Puebla de Sanabria), 484
Castillo (Zamora), 480
Castillo de Berlanga de Duero (El Burgo de Osma), **509**
Castillo de Burgos, 500
Castillo de Calatañazor, 513
Castillo de Carlos V (Hondarribia), 313
Castillo de Gormaz, **466**
Castillo de Javier, 334
Castillo de la Peña Feliciano (Sos del Rey Católico), 252
Castillo de Loarre, **250**
Castillo de Pedraza, 472
Castillo de Peñafiel, 506
Castillo del Rey (San Vicente de la Barquera), 363
Castillo Mayor (Daroca), 273
Ciudadela (Jaca), 259
Ciudadela (Pamplona), 322
Colegiata de Santa María (Alquézar), 270
Fortaleza de Monterreal (Baiona), 435
Fuerte del Rastrillar (Laredo), 355
Monte Urgull (San Sebastián), 304
Palacio Real (Olite), 330
Turégano, **466**
Castelló d'Empúries, 190
castells, **229**
Castiglia e León, 448-516, **449**
altopiano centrale, 466-88
castelli, **466**
est, 497-516
nord-ovest, 488-97
sud-ovest, 450-65
villaggi, **455**
Castro Caldelas, 443
Castro de Baroña, **427**
Castro Urdiales, 353
Catalogna, 170-237, **171**, 518
centrale, 218-22
cattedrali, 25; *v. anche* chiese
Cedeira, 420
celti, 520

centri culturali
Centro Botín (Santander), 345
Centro Cultural Internacional Oscar Niemeyer (Avilés), 378
MACBA (Barcelona), 102
Poble Espanyol (Barcellona), 122
Tabakalera (San Sebastián), 301
Cerdanya, 205
Cervantes, Miguel de, 476
Chaorna, **513**
chiese
Basílica de Covadonga, 389
Basílica de Nuestra Señora del Pilar (Saragozza), 240
Basílica de San Juan (Palencia), 487
Basílica de San Sebastián (Santo Domingo de Silos), 504
Basílica de San Vicente (Ávila), 452
Basílica de Sant Feliu (Girona), 183
Basílica de Santa María (Castelló d'Empúries), 190
Basílica de Santa María a Maior (Pontevedra), 429
Basílica de Santa María de los Sagrados Corporales (Daroca), 272
Basílica de Santa Maria del Mar (Barcellona), 104
Capilla de Santa Cruz (Cangas de Onís), 387
Catedral (Astorga), 494
Catedral (Burgos), 497
Catedral (El Burgo de Osma), 508
Catedral (Girona), 182
Catedral (León), 489
Catedral (Palencia), 485
Catedral (Segovia), 467
Catedral (Valladolid), 475
Catedral (Zamora), 480
Catedral de la Asunción (Santander), 347
Catedral de San Martiño (Ourense), 438
Catedral de San Pedro (Jaca), 258
Catedral de San Salvador (Oviedo), 365
Catedral de Sant Pere (Vic), 218
Catedral de Santa María (Ciudad Rodrigo), 460
Catedral de Santa María (Huesca), 250
Catedral de Santa Maria (La Seu d'Urgell), 208
Catedral de Santa María (Lugo), 444
Catedral de Santa María (Pamplona), 321
Catedral de Santa Maria (Tortosa), 236
Catedral de Santa Maria (Tui), 437
Catedral de Santa María (Vitoria-Gasteiz), 316
Catedral de Santa María de la Redonda (Logroño), 334
Catedral de Santa María de Mediavilla (Teruel), 276
Catedral de Santiago de Compostela, 400
Catedral de Santo Domingo de la Calzada, 338
Catedral de Tarragona, 228
Catedral del Salvador (Albarracín), 278
Catedral del Salvador (Ávila), 450
Catedral Nueva (Salamanca), 455
Catedral Santa María de la Huerta (Tarazona), 248
Catedral Vieja (Salamanca), 455
chiese romaniche, **214**, **487**
chiese rupestri lungo il Río Ebro, **356**
Colegiata de San Cosme y Damián (Covarrubias), 502
Colegiata de San Pedro (Reinosa), 357
Colegiata de Santa Juliana (Santillana del Mar), 359
Colegiata de Santa María (Medinaceli), 514
Colegiata Santa María La Mayor (Toro), 479
Convento de Santa Teresa (Ávila), 450
Ermita de la Regalina (Luarca), 380
Ermita de San Bartolomé (Parque Natural del Cañón del Río Lobos), 508
Ermita de San Baudelio (El Burgo de Osma), **509**
Ermita de San Miguel de Gormaz (El Burgo de Osma), **509**
Ermita de Santa Cecilia (Aguilar de Campóo), 488
Església de Mare de Déu dels Àngels (Llívia), 207
Església de Sant Andrèu (Salardú), 217
Església de Sant Bartomeu i Santa Tecla (Sitges), 223
Església de Sant Llorenç (Lleida), 222
Església de Sant Pau del Camp (Barcellona), 103
Església de Sant Pere (Begur), 179
Església de Santa Maria (Arties), 216
Església de Santa Maria (Puigcerdà), 205
Fundación Amantes (Teruel), 274
Iglesia de la Magdalena (Zamora), 481
Iglesia de Nuestra Señora de los Ángeles (San Vicente de la Barquera), 363
Iglesia de San Bartolomé (Logroño), 335
Iglesia de San Esteban (Sos del Rey Católico), 252
Iglesia de San Juan (Daroca), 273
Iglesia de San Juan Bautista (Ávila), 452
Iglesia de San Juan de Puerta Nueva (Zamora), 481
Iglesia de San Julián de los Prados (Oviedo), **368**
Iglesia de San Martín (Frómista), 486
Iglesia de San Miguel (Daroca), 273
Iglesia de San Miguel (Oñati), 315
Iglesia de San Miguel (Palencia), 485
Iglesia de San Miguel de Lillo (Oviedo), **368**
Iglesia de San Pedro (Ávila), 452
Iglesia de San Pedro (Siresa), 255
Iglesia de San Pedro de la Rúa (Estella), 332
Iglesia de San Pedro e San Isidro (Ciudad Rodrigo), 460
Iglesia de San Pedro El Viejo (Huesca), 250
Iglesia de San Salvador de Valdedíos (Villaviciosa), 373
Iglesia de San Tirso (Sahagún), 497
Iglesia de San Vicente (San Sebastián), 305
Iglesia de Santa María (Aínsa), 266
Iglesia de Santa María (Laredo), 355
Iglesia de Santa María de la Asunción (Castro Urdiales), 353
Iglesia de Santa María de Lebeña (Potes), 393
Iglesia de Santa María de los Reyes (Laguardia), 341
Iglesia de Santa María de Mediavilla (Medina de Rioseco), 477
Iglesia de Santa María del Mercado (León), 491
Iglesia de Santa María La Blanca (Villalcázar de Sirga), 486
Iglesia de Santa María La Nueva (Zamora), 481
Iglesia de Santo Domingo (Soria), 511
Iglesia de Santo Tomé El Viejo (Ávila), 452
Iglesia de Vera Cruz (Segovia), 468
Iglesia Rupestre de Santa María de Valverde, **356**
Iglesia-Fortaleza de Santa María de Ujué, 331
Igrexa de Santa Mariña Dozo (Cambados), 426
La Catedral (Barcellona), 101
La Seo (Saragozza), 241
La Seu Vella (Lleida), 221
Museo de San Francisco (Medina de Rioseco), 478
Real Basílica de San Isidoro (León), 489

000 riferimenti cartine
000 riferimenti letture

Real Clerecía de San Marcos (Salamanca), 455
Real Colegiata de Santa María (Roncisvalle), 326
Sagrada Família, La (Barcellona), 90, 92
San Martín de Elines, **356**
San Pedro de la Nave, **484**
Sant Climent de Taüll, 214
Sant Joan de Boí, 213
Sant Martí de Palafrugell, 173
Santa Eulàlia d'Erill la Vall (Boí), 214
Santa María de Eunate (Puente la Reina), 332
Santa Maria de Taüll, 215
Santuari de la Mare de Déu (Núria), 204
Santuario da Virxe da Barca (Muxía), 412
cibo e bevande, 23, 38; *v. anche* pasti
Aragona, **246**
Asturie, **374**
budget, **562**
Catalogna, **180**
cocido maragato, **495**
corsi di cucina, 39
cuina volcànica, **200**
frutti di mare e crostacei, **422**
Galizia, **406**
jamón, **40**, 464, 465
menú del día, **46**
orujo, **394**
paella, **42**
pintxos, **291**, **292**, **309**
ponche segoviano, **470**
sidro, **371**, 373
tapas, **40**
vino, 25, 41, 226, **227**, 233, 272, 330, 334, 335, 339, **340**, 341, 426, **432**, 440, 443, 462, **480**, 506; *v. anche* regioni vinicole
cimiteri
Cementiri del Poblenou (Barcellona), 110
Cementiri del Sud-Oest (Barcellona), 123
Ciudad Rodrigo, 460
clima, 18
Combarro, 430
Comillas, 361
consolati, *v.* ambasciate e consolati
conventi, *v.* monasteri e conventi
correfoc, **205**
corrida, 557
corsi di lingua, 566
Costa Brava, 172-98, **174**
Costa da Morte, 409-14
Costa Daurada, 223-37
Covadonga, 388
Covarrubias, 502
Cudillero, 379

D

Dalí, Salvador, **181**, 191, 194, 195, **196**, 552
Daroca, 272
Delta dell'Ebro, 234
disabilità, 573
documenti e visti, 18, 566
dogana, 567
donne, 567

E

ebrei, **183**, 197, 248, 440, 467, 523
edifici storici e di rilievo
Ajuntament (Barcellona), 102
Antic Hospital de la Santa Creu (Barcellona), 103
Antigua Universidad Pontificia (Comillas), 362
Ayuntamiento (Tarazona), 248
Azkuna Zentroa (Alhóndiga) (Bilbao), 285
Bellesguard (Barcellona), 119
Born Centre de Cultura i Memòria (Barcellona), 105
Capricho de Gaudí (Comillas), 362
Casa Amatller (Barcellona), 111
Casa Batlló (Barcellona), 110
Casa Botines (León), 490
Casa de las Conchas (Salamanca), 456
Casa de les Punxes (Barcellona), 113
Casa de los Vázquez (Ciudad Rodrigo), 460
Casa Lleó Morera (Barcellona), 115
Casa Palacio de Sada (Sos del Rey Católico), 252
Ermita de San Saturio (Soria), 510
Estación Internacional de Canfranc (Valle del Aragón), 260
Gil Armada (Cambados), 426
Gran Teatre del Liceu (Barcellona), 102
Kursaal (San Sebastián), 305
La Pedrera (Barcellona), 111
Palacio de los Ávila y Tiedra (Ciudad Rodrigo), 461
Palacio de Los Condes Gomara (Soria), 511
Palacio de Sobrellano (Comillas), 362
Palacio Episcopal (Astorga), 494
Palau de la Generalitat (Barcellona), 102
Palau de la Música Catalana (Barcellona), 104
Palau de la Virreina (Barcellona), 102
Panteón Real (León), 489
Paseo de los Arquillos (Vitoria-Gasteiz), 316
Pavelló Mies van der Rohe (Barcellona), 123
Recinte Modernista de Sant Pau (Barcellona), 111
Universidad Civil (Salamanca), 454
Universidad de Sancti Spiritus (Oñati), 315
El Burgo de Osma, 508
El Cid, **503**
elettricità, 568
emergenze, 19
equitazione, 209, 393
escursionismo, 25, 59; *v. anche* trekking
Arenas de Cabrales, 390
Begur, 178
Benasque, 268
Bulnes, 391
Camino de la Costa (Camino del Norte), **358**
Camino de Santiago, 60, **328**, **329**, **358**, **413**, **445**, **446**, **497**
Camino del Interior Vasco-Riojano, **358**
Camiño dos Faros, **411**
Camino Lebaniego, **358**
Camino Primitivo, **358**
Castro Urdiales, 353
Collado de Pandébano (Sotres), 392
El Naranjo de Bulnes (Sotres), 392
Fisterra, **413**
Fuente Dé, 395
Garganta del Cares, 391
Lagos de Covadonga, 389
Muxía, **413**
Núria, 203
Pallars Sobirà, 209
Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, **212**
Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa, 201
Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido, 262, 263
Parque Natural de Somiedo, 383
Pasaia, 312
Pirenei, **199**, **253**
Plan d'Aiguallut, **269**
Ruta Cañón do Río Mao (Parada de Sil), 442
Ruta del Cares (Garganta del Cares), 391
Ruta do Litoral, 413
Ruta Urdón-Tresviso (Sotres), 392
Santoña, 352
Senda del Oso, 383
Sotres, 392
Valle di Benasque, 270
Vega de Urriello (Sotres), 392
Espot, 211
Estella, 332

F

fari
Far Cap de Creus, 194
Faro de la Plata (Pasaia), 312
Torre de Hércules (A Coruña), 415
fenici, 520
feste ed eventi, 26
Actual (Logroño), 335
Arde Lucus (Lugo), 445
Aste Nagusia (Bilbao), 288
Batalla del Vino (Haro), 28, 339
Bilbao BBK Live, 289
Carnaval, 26
Carnaval (Bilbao), 288
Carnaval (Ciudad Rodrigo), 461
Carnaval (San Sebastián), 306

Carnaval (Sitges), 223
Cipotegato (Tarazona), 249
Concierto de las Velas (Pedraza de la Sierra), 472
Descenso Internacional del Sella (Ribadesella), 375
Día de San Sebastián, 306
Dia de Sant Jordi (Barcellona), 125
Feira do Viño do Ribeiro (Ribadavia), 440
Festa del Salto del Bambino, **500**
Festa di San Bernabé (Logroño), 335
Festa do Albariño (Cambados), 426
Festa do Pulpo de O Carballiño (Ourense), **439**
Festa Major de Gràcia (Barcellona), 125
Festes de la Mercè (Barcellona), 29, 125
Festes de Santa Eulàlia (Barcellona), 125
Festival Folklórico de los Pirineos (Jaca), 259
Festival Internacional de Música (Medinaceli), 515
Festival Internacional de Santander, 348
Festival Ópera Medinaceli, 515
Festival Territorio Lobo (Sierra de la Culebra), 483
Festividad de Santa Marta (Astorga), 494
Fiesta de la Sidra Natural (Gijón), 371
Fiesta de San Mateo (Logroño), 335
Fiesta de Santa Teresa (Ávila), 452
Fiestas de la Virgen Blanca (Vitoria-Gasteiz), 317
Fiestas de San Juan y de la Madre de Dios (Soria), 511
Fiestas de San Juan y San Pedro (León), 491
Fiestas de San Juan y San Pedro (Segovia), 469
Fiestas de San Mateo (Oviedo), 367
Fiestas del Ángel (Teruel), 276
Fiestas del Apóstol Santiago (Santiago de Compostela), 28, 404
Fiestas del Pilar (Saragozza), 243
Heineken Jazzaldia (San Sebastián), 306
La Revetlla de Sant Joan (Barcellona), 125
Mercado de la Cereza (Covarrubias), 502
Noche Blanca (Bilbao), 288
Pirineos Sur (Valle de Tena), 261
Pride Barcelona, 125
Primavera Sound (Barcellona), 125
Reis/Reyes (Barcellona), 125
San Sebastián International Film Festival, 305
Semana Grande (Gijón), 371
Semana Grande (San Sebastián), 305
Semana Grande (Santander), 348
Semana Medieval (Estella), 333
Semana Santa, 26
Semana Santa (Ávila), 452
Semana Santa (León), 491
Semana Santa (Zamora), 481
Sónar (Barcellona), 125
Titirimundi, Festival Internazionale del Teatro dei Burattini (Segovia), 469
festività, 568
Figueres, 194
Fisterra, 409
flamenco, 554
fontane
Font Màgica (Barcellona), 122
Fuente de los Tres Caños (Comillas), 362
fortezze, *v.* castelli e fortezze
Franco, Francisco, 540
Fuendetodos, 248
Fuente Dé, 395
Fuenterrabía, *v.* Hondarribia
funivie e teleferiche
Funicular de Artxanda (Bilbao), 287
Telefèric de Montjuïc (Barcellona), 121
Teleférico de Fuente Dé, 395
Teleférico del Puerto (Barcellona), 121

G

Galizia, 397-447, **398**
orientale, 437-47
sud-occidentale, 435-7
gallerie d'arte, *v.* musei e gallerie d'arte
Garganta del Cares, 391
Gaudí, Antoni, 90, 92, 93, 94, 110, 111, 118, 119, **234**, 550
Gernika, 296, **553**
Getaria, 300
giardini e parchi
Anillo Verde (Vitoria-Gasteiz), 316
Jardí Botànic (Barcellona), 122
Jardines de Pereda (Santander), 347
Jardins de Cap Roig (Calella de Palafrugell), 175
Jardins del Laberint d'Horta (Barcellona), 119
Los Llanos (Estella), 333
Parc de Collserola (Barcellona), 119
Parc de la Ciutadella (Barcellona), 105
Parc de la Creueta del Coll (Barcellona), 119
Parc Güell (Barcellona), 116
Parque de Cristina Enea (San Sebastián), 301
Parque de Doña Casilda de Iturrizar (Bilbao), 285
Parque de los Pueblos de Europa (Gernika), 297
Parque do Castro (Vigo), 432
Península de la Magdalena (Santander), 345
Gijón, 370
Girona, 182, **184**
Goya, Francisco, 241, 248, **240**, **551**, 552
Granja de San Ildefonso, **472**
greci, 520
grotte
Cueva de Altamira, 360
Cueva de Tito Bustillo (Ribadesella), 375
Cueva de Zugarramurdi (Valle del Baztán), 325
Cueva del Pindal (Llanes), 376
Cuevas de Monte Castillo, **352**
Cuevas de Santimamiñe (Gernika), 297
Santa Cueva (Covadonga), 388
Guernica, *v.* Gernika
guerra civile, 535
Guijuelo, 464

H

Haro, 339
Hecho, 254
Hondarribia, 313
Huesca, 250

I

Illa de Ons, 431
Illes Medes, 188
immersioni, **67**, 188, **592**
informazioni, 560, 568
Inquisizione, **528**
internet, 19, 560
Iruña, *v.* Pamplona
Isaba, 328
isole
Illa de Ons, 431
Illas Cíes, **434**
Illes Medes, 188
Isla de San Nicolás (Mundaka), 299
Isla de Santa Clara (San Sebastián), 301
San Juan de Gaztelugatxe, **299**
itinerari, 31
itinerari a piedi
Astorga, 494
Barcellona, 124, 150
Bilbao, 290
Ciudad Rodrigo, 461
Daroca, 273
León, 491
Salamanca, 457

J

Jaca, 258
Javier, 333

K

kayak, canoa e rafting, 68
Aínsa, **266**

Alquézar, 271
Arriondas, 386
Benasque, **268**
Pallars Sobirà, 209
Pirenei, **253**
Ribadesella, 375
kitesurf, *v.* surf, kitesurf e windsurf

L

L'Escala, 189
L'Estartit, 188
La Alberca, 463
La Coruña, *v.* A Coruña
La Guardia, *v.* A Guarda
La Molina, 208
La Rioja, **282**, 334-42
regione vinicola della, 339
La Seu d'Urgell, 208
laghi
Ibón de Barrancs, **269**
Ibón de Coll de Toro, **269**
Lago de Enol (Covadonga), 389
Lago de la Ercina (Covadonga), 389
Lagos de Covadonga, 389
Laguna de Pitillas (Olite), 330
Laguardia, 341
Laguna de Gallocanta, 273
Laguna Negra, 513
Laredo, 355
Las Médulas, **496**
lavoro, 568
Laxe, 414
Lekeitio, 299
Lekunberri, **326**
León, 488, **490**
Lerma, 504
lingua, 18, 595, 601
basco, **599**, **600**
catalano, **596**
corsi di, 566
galiziano, **405**, **598**
Lires, 411
Llafranc, 175
Llanes, 376
Lleida, 221
Llívia, 206
Logroño, 334, **336**
Luarca, 380
Lugo, 444
Luintra, 442

M

Masella, 208
Massiccio della Maladeta, 270
Medina de Rioseco, 477
Medinaceli, 514
mercati
Mercado de la Bretxa (San Sebastián), 311
Mercado de la Ribera (Bilbao), 295
Mercado La Esperanza (Santander), 347
Mercat de la Boqueria (Barcellona), 103
Mercat de Santa Caterina (Barcellona), 104
Miró, Joan, 121, 552
modernismo catalano, 550
Barcellona, 87, 90, 110
Comillas, 362
Olot, 200
Valle del Aragón, 260
Mogarraz, 462
Mogrovejo, 395
monasteri e conventi
Abadía de Santo Domingo de Silos (Santo Domingo de Silos), 503
Cartuja de Miraflores (Burgos), 499
Colegiata de Santa María (Alquézar), 270
Convento de las Dueñas (Salamanca), 457
Convento de San Esteban (Salamanca), 455
Convento de San Marcos (León), 489
Convento de Santa Clara (Salamanca), 457
Convento de Santa Teresa (Ávila), 450
Monasterio de Bidaurreta (Oñati), 315
Monasterio de Irache, **333**
Monasterio de Iranzu, **333**
Monasterio de la Encarnación (Ávila), 452
Monasterio de las Huelgas (Burgos), 499
Monasterio de San Juan de Duero (Soria), 510
Monasterio de San Juan de la Peña (Santa Cruz de la Serós), 257
Monasterio de San Miguel de Escalada, **493**
Monasterio de San Millan de Huso (San Millán de Cogolla), 337
Monasterio de San Millan de Suso (San Millán de Cogolla), 338
Monasterio de San Pedro de Arlanza, **504**
Monasterio de Santa María del Parral (Segovia), 467
Monasterio de Santa María la Real (Aguilar de Campóo), 488
Monasterio de Santo Tomás (Ávila), 450
Monasterio de Santo Toribio de Liébana (Potes), 393
Monasterio Sancti Spiritus (Toro), 479
Monestir de Montserrat, 219
Monestir de Sant Joan de les Abadesses, **203**
Monestir de Sant Joan les Fonts, 201
Monestir de Sant Pere (Besalú), 198
Monestir de Sant Pere de Galligants (Girona), 183
Monestir de Sant Pere de Rodes, **192**
Monestir de Santa Maria (Ripoll), 202
Mosteiro de Caaveiro (Parque Natural Fragas do Eume), 420
Mosteiro de Monfero (Parque Natural Fragas do Eume), 420
Mosteiro de San Martiño Pinario (Santiago de Compostela), 403
Mosteiro de San Pedro de Rocas (Luintra), 442
Mosteiro de Santo Estevo (Luintra), 442
Museu-Monestir de Pedralbes (Barcellona), 118
Real Convento de Santa Clara (Tordesillas), 478
Reial Monestir de Santa Maria de Poblet, **232**
Reial Monestir de Santa Maria de Vallbona, **232**
Reial Monestir de Santes Creus, **232**
Santa María de la Huerta, **515**
Santuario de La Peregrina (Sahagún), 496
moneta, 18, 569
Monforte de Lemos, 444
montagne
Monte Jaizkibel (Hondarribia), 313
Peña de Francia, 462
Peña Vieja, 395
Picos de Europa, 384
Pirenei, 54
Tibidabo (Barcellona), 118
Montaña Palentina, 487
Montsant, regione vinicola del, 233
Montserrat, 219
monumenti, *v.* statue e monumenti
motocicletta, 582
mountain bike, *v.* bicicletta
movida, **543**
mudéjar, stile, **277**
Mundaka, 298
mura
mura romane (Lugo), 444
Muralla (Albarracín), 279
Murallas (Ávila), 450
Murallas (Ciudad Rodrigo), 460
Passeig Arqueològic (Girona), 183
Passeig Arqueològic Muralles (Tarragona), 229
musei e gallerie d'arte
Albaola (Pasaia), 312
Alma Mater Museum (Saragozza), 241
Arkeologi Museo (Bilbao), 285
Artium (Vitoria-Gasteiz), 316
Bibat (Vitoria-Gasteiz), 316
CaixaForum (Barcellona), 122
Camp Nou Experience (Barcellona), 118
Casa de Cervantes (Valladolid), 476
Casa del Oso (Senda del Oso), 382
Casa Museo Picasso (A Coruña), 415
Casa Museo Victor Hugo (Pasaia), 312
Casa Natal de Goya (Fuendetodos), 248
Casa Vicens (Barcellona), 118
Casa-Museo de Colón (Valladolid), 474
Centre de Cultura Contemporània de Barcelona, 103

Centro de Interpretación de las Fortificaciones de Pamplona, 322
Centro de Lobo Ibérico de Castilla y León (Sierra de la Culebra), 483
Centro Didáctico de la Judería (Segovia), 467
Col·lecció de Carrosses Fúnebres (Barcelona), 123
Convento de Santa Clara (Salamanca), 457
Convento de Santa Teresa (Ávila), 450
CosmoCaixa (Barcelona), 118
Cristóbal Balenciaga Museoa (Getaria), 300
Cueva-Exposición Cabrales (Arenas de Cabrales), 390
Euskal Museoa (Bilbao), 285
Fundació Antoni Tàpies (Barcelona), 111
Fundació Foto Colectania (Barcellona), 104
Fundació Joan Miró (Barcellona), 121
Fundació Suñol (Barcellona), 115
Fundación Amantes (Teruel), 274
Gaudí Centre (Reus), **234**
Gaudí Experiència (Barcellona), 118
MACBA (Barcellona), 102
Monasterio de Santo Tomás (Ávila), 450
Museo Arqueológico de Asturias (Oviedo), 365
Museo da Catedral (Santiago de Compostela), 403
Museo das Peregrinacións e de Santiago (Santiago de Compostela), 403
Museo de Albarracín, 279
Museo de Altamira, 360
Museo de Armería (Vitoria-Gasteiz), 316
Museo de Art Nouveau y Art Decó (Salamanca), 455
Museo de Arte Contemporánea de Vigo, 432
Museo de Arte Contemporáneo (Hecho), 254
Museo de Arte Contemporáneo (León), 489
Museo de Arte Sacro (Teruel), 276
Museo de Bellas Artes (Bilbao), 284
Museo de Bellas Artes (Vitoria-Gasteiz), 316
Museo de Bellas Artes de Asturias (Oviedo), 365
Museo de Euskal Herría (Gernika), 297
Museo de Huesca, 250
Museo de la Evolución Humana (Burgos), 499
Museo de la Industria Chacinera (Guijuelo), 464
Museo de la Paz de Gernika (Gernika), 296
Museo de la Rioja (Logroño), 334
Museo de la Viña y el Vino de Navarra (Olite), 330
Museo de las Brujas (Valle del Baztán), 325
Museo de las Termas Públicas (Saragozza), **245**
Museo de Miniaturas Militares (Jaca), 259
Museo de Navarra (Pamplona), 320
Museo de Pontevedra, 429
Museo de Prehistoria y Arqueología de Cantabria (Santander), 345
Museo de San Francisco (Medina de Rioseco), 478
Museo de Semana Santa (Medina de Rioseco), 478
Museo de Semana Santa (Zamora), 481
Museo de Teruel (Teruel), 276
Museo de Zaragoza (Saragozza), 243
Museo del Chocolate (Astorga), 494
Museo del Foro de Caesaraugusta (Saragozza), **245**
Museo del Grabado de Goya (Fuendetodos), 248
Museo del Jurásico de Asturias (Villaviciosa), 373
Museo del Orinal (Ciudad Rodrigo), 461
Museo del Puerto Fluvial (Saragozza), **245**
Museo del Retablo (Burgos), 499
Museo del Teatro de Caesaraugusta (Saragozza), **245**
Museo del Tratado de Tordesillas, 478
Museo Diocesano (Albarracín), 279
Museo Diocesano (Jaca), 259
Museo Diocesano (Palencia), 485
Museo do Pobo Galego (Santiago de Compostela), 403
Museo Etnográfico (Zamora), 480
Museo Gastronómico (Segovia), 467
Museo Goya – Colección Ibercaja (Saragozza), 241
Museo Guggenheim Bilbao, 283
Museo Marítimo Ría de Bilbao, 285
Museo Nacional de Ciencia y Tecnología (A Coruña), 415
Museo Nacional de Escultura (Valladolid), 473
Museo Numantino (Soria), 511
Museo Origami (Saragozza), 243
Museo Patio Herreriano (Valladolid), 476
Museo Provincial (Lugo), 444
Museo Romano (Astorga), 494
Museo Sefardí (Ribadavia), 440
Museu Blau (Barcellona), 109
Museu Can Framis (Barcellona), 107
Museu d'Arqueologia de Catalunya (Barcellona), 122
Museu d'Arqueologia de Catalunya – Girona, 184
Museu d'Art de Girona, 182
Museu d'Història de Barcelona, 101
Museu d'Història de Catalunya (Barcellona), 108
Museu d'Història de Girona, 185
Museu d'Història dels Jueus (Girona), 182
Museu de Cultures del Món (Barcellona), 104
Museu de l'Empordà (Figueres), 195
Museu de la Música (Barcellona), 110
Museu de la Xocolata (Barcellona), 105
Museu de Lleida, 222
Museu de Montserrat, 219
Museu de Tortosa, 236
Museu del Cau Ferrat (Sitges), 223
Museu del Disseny de Barcelona, 109
Museu del Modernisme Barcelona, 114
Museu del Perfum (Barcellona), 115
Museu Diocesà (La Seu d'Urgell), 208
Museu Egipci (Barcellona), 111
Museu Episcopal (Vic), 218
Museu Etnològic (Barcellona), 122
Museu Frederic Marès (Barcellona), **104**
Museu Marítim (Barcellona), 107
Museu Memorial de l'Exili, **198**
Museu Municipal (Llívia), 207
Museu Nacional Arqueològic de Tarragona, 228
Museu Nacional d'Art de Catalunya (Barcellona), 119
Museu Olímpic i de l'Esport (Barcellona), 123
Museu Picasso (Barcellona), 88
Pagos del Rey, **480**
Palacio Episcopal (Astorga), 494
Palau Robert (Barcellona), 115
Parque de la Prehistoria (Senda del Oso), 382
Sala Fundación MAPFRE (Barcellona), 111

000 riferimenti cartine
000 riferimenti letture

San Telmo Museoa (San Sebastián), 301
Teatre-Museu Dalí (Figueres), 194
Torre de El Salvador (Teruel), 276
Vivanco (Briones), 341
Muxía, 412

N

Navarra, **282**, 320-34
meridionale, 329
norme di comportamento, 21
Núria, 203

O

Ochagavía, 327
Olite, 329
Olot, 199
omosessuali, **156**, 574
Oñati, 315
ora, 18, 570
orari di apertura, 19
osservazione della natura, 25; *v. anche* ambiente, birdwatching
Otsagabia, *v.* Ochagavía
Ourense, 437
Oviedo, 364, **366**

P

Paesi Baschi, **282**, 283-320
costa centrale, 298
Palafrugell, 173
palazzi e residenze
Aljafería (Saragozza), 242
Museo Gustavo de Maeztu (Estella), 332
Palacio de la Magdalena (Santander), 345
Palacio de los Guzmanes (León), 490
Palacio de Santa María del Naranco (Oviedo), 368
Palacio Ducal (Medinaceli), 514
Palacio Episcopal (Tarazona), 248
Palau Güell (Barcellona), 103
Palencia, 485
Pallars Sobirà, 209
Pals, 180
Pamplona, 320, **321**
Parada de Sil, 442
Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, 210, **211**, **212**
Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa, 201
parchi nazionali e riserve naturali, 63, 64
Centre de Reproducció de Tortugues de l'Albera, **197**
Centro de Interpretación 'Somiedo y El Oso' (Parque Natural de Somiedo), 383
Cercado Osero (Senda del Oso), 382
Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, 210
Parc Natural Cadí-Moixeró, **207**
Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa, 201
Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà (Castelló d'Empúries), 190
Parque Nacional de las Islas Atlánticas de Galicia, **434**
Parque Nacional de los Picos de Europa, 385
Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido, 262
Parque Natural de las Bárdenas Reales, 331
Parque Natural de Somiedo, 383
Parque Natural del Cañón del Río Lobos, 508
Parque Natural del Hoz del Duratón, 510
Parque Natural Fragas do Eume, 419
parchi urbani, *v.* giardini e parchi
Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido, 262, **263**
Parque Natural de las Bárdenas Reales, 331
Parque Natural de Somiedo, 383
Parque Natural del Cañón del Río Lobos, 508
Parque Natural del Hoz del Duratón, 510
Parque Natural Fragas do Eume, 419
Pasaia, 312
Pasajes, *v.* Pasaia
pasti, 21; *v. anche* cibo e bevande
Pedraza de la Sierra, 472
Peñafiel, 505
Penedès, regione vinicola del, 226, **227**
Penisola di Bares, 422
Peratallada, 181
pernottamento, 21, 560
budget, **561**
piazze, **461**
Oviedo, **365**
Plaça de Catalunya (Barcellona), 116
Plaça de Sant Jaume (Barcellona), 102
Plaça del Rei (Barcellona), 102
Plaça Major (Vic), 218
Plaça Reial (Barcellona), 102
Plaza de Jovellanos (Gijón), 371
Plaza de la Constitución (San Sebastián), 305
Plaza de San Martín (Segovia), 468
Plaza de San Pablo (Valladolid), 475
Plaza del Coso (Peñafiel), 506
Plaza del Torico (Teruel), 275
Plaza Mayor (Aínsa), 266
Plaza Mayor (Ciudad Rodrigo), 460
Plaza Mayor (León), 491
Plaza Mayor (Medinaceli), 514
Plaza Mayor (Pedraza de la Sierra), 472
Plaza Mayor (Puebla de Sanabria), 484
Plaza Mayor (Salamanca), 454
Plaza Mayor (Segovia), 467
Praza da Ferrería (Pontevedra), 429
Picasso, Pablo, 88, 415, 552, **553**
Picos de Europa, 384-96, **385**
centrali, 390
occidentali, 386
orientali, 392
sud-orientali, 395
Pirenei, 54
aragonesi, 250-72
catalani, 199-218
navarresi, 325
Plan d'Aiguallut, **269**
Pontedeume, 419
Pontevedra, 427, **428**
ponti
Aqüeducte de les Ferreres (Tarragona), 229
Pont Fortificat (Besalú), 197
Puente Colgante (Bilbao), **289**
Puente Romano (Cangas de Onís), 387
Zubizuri (Bilbao), 286
posta, 570
Potes, 393
preistorici, siti, 520; *v. anche* archeologici, siti
Priorat, 233
promontori
Cabo Busto (Luarca), 380
Cabo de Home (Ría de Vigo), 431
Cabo Fisterra, 409
Cabo Ortegal, 421
Cabo Touriñán (Muxía), 412
Cap de Creus, 194
Puebla de Sanabria, 484
Puente la Reina, 332
Puigcerdà, 205
punti panoramici
Best Bank of the World (Penisola di Bares), 423
Cap de Sant Sebastià (Llafranc), 175
Ermita de la Regalina (Luarca), 380
Garita de Herbeira (Cabo Ortegal), 421
Los Cuatro Postes (Ávila), 450
Mirador de Colom (Barcellona), 109
Mirador de la Atalaya (Luarca), 380
Mirador de La Garita-Atalaya (Cudillero), 379
Puerta de la Torre (Salamanca), 456

R

rafting, *v.* kayak, canoa e rafting
Re Cattolici, **526**
Reconquista, 527
regioni vinicole
La Rioja, 339
Montsant, 233
Penedès, 226
Priorat, 233

Ribeiro, 440
Somontano, 272
Reinosa, 355
Rello, **505**
residenze, *v.* palazzi e residenze
Ría de Arousa, 425
Ría de Pontevedra, 430
Ría de Vigo, 431
Rías Altas, 414-25
Rías Baixas, 425-35, **425**
Ribadavia, 440
Ribadeo, 424
Ribadesella, 374
Ribeira Sacra, 441
Ribera del Duero, 504
Ribes de Freser, 203
Riglos, 251
Ripoll, 202
riserve naturali, *v.* parchi nazionali e riserve naturali
romani, 522
romani, siti, 522, 547; *v. anche* archeologici, siti
Acueducto (Segovia), 466
Amfiteatre Romà (Tarragona), 229
Arco Romano (Medinaceli), 514
Barcellona, **103**
Caesaraugusta (Saragozza), **245**
Casa dos Mosaicos (Lugo), 445
Empúries (L'Escala), 189
Julióbriga (Reinosa), 357
Las Médulas, **496**
mura romane (Lugo), 444
Numancia (Soria), **511**
Pretori i Circ Romans (Tarragona), 229
Temple d'August (Barcellona), 102
Temple Romà (Vic), 218
Villa Romana La Dehesa, **511**
Villa Romana La Olmeda, **486**
Yacimiento Arqueologico de Tiermes (El Burgo de Osma), **509**
Roncal, 328
Roncisvalle, 326
Ruta do Litoral, 413

S

Sahagún, 496
Salamanca, 454, **456**
Salardú, 217
salute, 589
San Andrés de Teixido, 421
San Juan de Gaztelugatxe, **299**
San Martín del Castañar, 462
San Millán de Cogolla, 337
San Sebastián, 300, **302**
Aquarium, 301
attività e tour, 305
dintorni di, 312
divertimenti, 310
feste ed eventi, 305
Iglesia de San Vicente, 305
informazioni, 311
Isla de Santa Clara, 301
Kursaal, 305
locali e vita notturna, 310
Monte Igueldo, 301
Monte Urgull, 304
Parque de Cristina Enea, 301
pasti, 307
Peine del Viento, 303
pernottamento, 306
pintxos bar, **309**
Playa de la Concha, 301
Playa de Zurriola, 304
Plaza de la Constitución, 305
San Telmo Museoa, 301
shopping, 311
Tabakalera, 301
trasporti, 311, 312
San Vicente de la Barquera, 363
Sanfermines, **323**
Sant Joan de les Abadesses, **203**
Sant Martí d'Empúries, **191**
Sant Sadurní d'Anoia, 226
Santa Cruz de la Serós, 257
Santa Pau, 201
Santander, 345, **346**
dintorni di, 351
Santiago de Compostela, **398**, **400**, 399-409
Catedral de Santiago de Compostela, 400
feste ed eventi, 404
informazioni, 407
locali e divertimenti, 407
Mosteiro de San Martiño Pinario, 403
Museo da Catedral, 403
Museo das Peregrinacións e de Santiago, 403
Museo do Pobo Galego, 403
pasti, 405
pernottamento, 404
storia, 399
tour, 404
trasporti, 408
Santillana del Mar, 359
Santo Domingo de la Calzada, 338
Santo Domingo de Silos, 503
Santoña, 351
Santuario de Arantzazu, **315**
Santuario de la Misericordia, **249**
Santuario de San Miguel de Aralar, **326**
Saragozza, 240-7, **242**
Aljafería, 242
Alma Mater Museum, 241
Basílica de Nuestra Señora del Pilar, 240
feste ed eventi, 243
informazioni, 246
La Seo, 241
locali e divertimenti, 245
Museo de Zaragoza, 243
Museo Goya – Colección Ibercaja, 241
Museo Origami, 243
pasti, 244
pernottamento, 243
storia, 240
trasporti, 246, 247
sci e snowboard, 65
Aragona, **256**
Baqueira-Beret-Bonaigua, **217**
Benasque, 268
Núria, 203
Pallars Sobirà, 209
Segovia, 466, **468**
Selva de Oza, 255
Senda del Oso, 381
Sepúlveda, 507
Serra del Cadí, **207**
servizi igienici, 571
sicurezza, **167**, 570, 572
Sierra de Aralar, **326**
Sierra de Béjar, 465
Sierra de Francia, 462
Sierra de la Culebra, 483
Sierra de Urbión, 513
Siresa, 255
Sitges, 223, **224**
snowboard, *v.* sci e snowboard
società e cultura, 554
Somontano, regione vinicola di, 272
Soria, 510
Sos del Rey Católico, 49, 252
Sotres, 392
spa, *v.* terme e spa
spiagge, 24
Barcellona, **115**
Begur, **179**
El Poblenou Platges (Barcellona), **115**
Hendaye (Hondarribia), 314
Platja de l'Eixample (Barcellona), 115
Platja de la Barceloneta (Barcellona), **115**
Platja de Sant Miquel (Barcellona), **115**
Platja de Sant Sebastià (Barcellona), **115**
Platja Llané (Cadaqués), 192
Playa de Aguilar (Cudillero), 379
Playa de Barayo (Luarca), 380
Playa de Berria (Santoña), 352
Playa de Cueva (Luarca), 380
Playa de Gulpiyuri (Llanes), **377**
Playa de la Ballota (Llanes), **377**
Playa de la Concha (San Sebastián), 301
Playa de Laida (Mundaka), 298
Playa de Merón (San Vicente de la Barquera), 363
Playa de Oriñón (Castro Urdiales), 353
Playa de Oyambre (Comillas), 362
Playa de Rodiles (Villaviciosa), 373
Playa de Somo (Santander), 348
Playa de Sonabia (Castro Urdiales), 353
Playa de Toranda (Llanes), **377**
Playa de Torimbia (Llanes), **377**
Playa de Valdearenas (Santander), **348**

000 riferimenti cartine
000 riferimenti letture

Playa de Zurriola (San Sebastián), 304
Playa del Puntal (Santander), 348
Playa del Sardinero (Santander), 347
Playa del Silencio (Cudillero), 379
Playa El Rosal (San Vicente de la Barquera), 363
Playas de Langre (Santander), **348**
Praia A Lanzada (Pontevedra), **430**
Praia As Catedrais (Ribadeo), 424
Praia da Magdalena (Cedeira), 420
Praia da Mar de Fora (Fisterra), 410
Praia de Nemiña (Lires), 412
Praia de Pantín (Cedeira), 420
Praia de Samil (Vigo), 433
Praia de Vilarrube (Cedeira), 420
Praia do Rostro (Lires), 412
Santander, **348**
Sitges, 223
stadi
Estadi Olímpic Lluís Companys (Barcellona), 123
Estadio San Mamés (Bilbao), 287
statue e monumenti
Monumento al Sagrado Corazón (Oviedo), **368**
Oviedo, **365**
Peine del Viento (San Sebastián), 303
storia, 520
surf, kitesurf e windsurf, 66, 67
Cedeira, 420
San Sebastián, 305
San Vicente de la Barquera, 363
Santander, 348

T

Tamariu, 178
Tarazona, 248
Tarragona, 228, **230**
tassi di cambio, 19
Taüll, 214
teleferiche, *v.* funivie e teleferiche
telefono, 18, 571
Teresa d'Ávila, **453**
terme e spa
Arties, 217
Barcellona, 123
Ourense, **438**
Valle de Tena, 261
Teruel, 274, **275**
tessere sconto, 572
Tordesillas, 478
tori, corsa dei (Pamplona), **323**
Torla, 264
Toro, 479
torri
Real Clerecía de San Marcos (Salamanca), 455
Torre Abacial (Laguardia), 341
Torre de El Salvador (Teruel), 276
Torre de les Hores (Pals), 181
Torre de San Martín (Teruel), 276
Torre del Andador (Albarracín), 279
Torreón dos Andrade (Pontedeume), 419
Tortosa, 236
Tossa de Mar, 172
traghetti, 578; *v. anche* barca
trasporti, 576
il viaggio, 576
interni, 19, 582
locali, 586
trekking, *v. anche* escursionismo
Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, **212**
Pirenei, **199**
treno, 581, **585**, 587, **588**
Tui, 437

U

Ujué, 331
Uxama, **508**

V

Val d'Aran, 215
Vall de Boí, **214**
Vall de Núria, 203
Valladolid, 473, **474**
Valle de Ansó, 254
Valle de Bujaruelo, 265
Valle de Hecho, 254
Valle de Tena, 261
Valle de Zuriza, 257
Valle del Aragón, 260
Valle del Baztán, 325
Valle del Roncal, 327
Valle di Liébana, 393
Velázquez, Diego, 551
Via Cistercense, **232**
Vic, 218
Vielha, 215
Vigo, 431
Vilafranca del Penedès, 226
Villaviciosa, 373
visti, *v.* documenti e visti
Vitoria-Gasteiz, 316, **317**
Viveiro, 423
volontariato, 575

W

windsurf, *v.* surf, kitesurf e windsurf

X

Xavier, *v.* Javier

Y

Yanguas, 513

Z

Zamora, 480
Zaragoza, *v.* Saragozza
zoo
Centro de Lobo Ibérico de Castilla y León (Sierra de la Culebra), 483
Parque de la Naturaleza Cabárceno (Santander), 351
Zoo de Barcelona (Barcellona), 106

Legenda delle cartine

Da vedere
- Castello/palazzo
- Chiesa
- Enoteca/vigneto
- Monumento
- Moschea
- Museo/galleria/edificio storico
- Riserva avifaunistica
- Sinagoga
- Sito archeologico/rovine
- Spiaggia
- Tempio buddhista
- Tempio confuciano
- Tempio giainista
- Tempio hindu
- Tempio shintoista
- Tempio sikh
- Tempio taoista
- Zoo/riserva naturale
- Altre cose da vedere

Attività, corsi e tour
- Bagni termali sento/onsen
- Bodysurfing
- Canoa/kayak
- Corsi/tour
- Immersioni/Snorkelling
- Nuoto/piscina
- Passeggiate/trekking
- Sci
- Snorkelling
- Surf
- Windsurf
- Altri sport e attività

Pernottamento
- Pernottamento
- Campeggio
- Rifugio/capanno

Pasti
- Pasti

Locali e vita notturna
- Locali e vita notturna
- Caffè

Divertimenti
- Divertimenti

Shopping
- Shopping

Informazioni
- Ambasciata/consolato
- Banca
- Informazioni turistiche
- Internet
- Ospedale/presidio medico
- Polizia
- Servizi igienici
- Telefono
- Ufficio postale
- Altre informazioni

Geografia
- Area picnic
- Cascata
- Faro
- Monte/vulcano
- Oasi
- Parco
- Passo
- Porta/accesso
- Punto panoramico
- Rifugio/capanno
- Spiaggia

Popolazione
- Capitale (nazione)
- Capitale/capoluogo (stato/provincia)
- Grande città
- Città/villaggio

Trasporti
- Aeroporto
- Autobus
- Bicicletta
- Funivia/funicolare
- Metropolitana
- Monorotaia
- Parcheggio
- Posto di confine
- S-Bahn/S-train/Subway
- Stazione dei treni/ferrovia
- Stazione di servizio
- T-bane/Tunnelbana
- Taxi
- Traghetto
- Tram
- Tube
- U-Bahn/Underground
- Altri trasporti

Nota: Non tutti i simboli della legenda sono utilizzati nelle cartine di questa guida

Strade
- Autostrada
- Superstrada
- Strada principale
- Strada secondaria
- Strada minore
- Vicolo
- Strada sterrata
- Strada in costruzione
- Piazza/area commerciale
- Scalinata
- Tunnel
- Ponte pedonale
- Itinerario a piedi
- Deviazione itinerario a piedi
- Sentiero

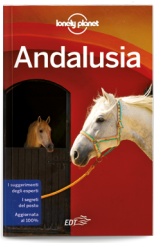
Confini
- Internazionale
- Stato/provincia
- Conteso
- Regionale/urbano
- Parco marino
- Scogliera/dirupo
- Muro

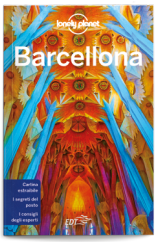
Idrografia
- Fiume/torrente
- Fiume intermittente
- Canale
- Acque
- Lago asciutto/salato/intermittente
- Barriera corallina

Territorio
- Aeroporto/pista d'atterraggio
- Campo sportivo
- Cimitero (cristiano)
- Cimitero (altro)
- Da vedere (edifici)
- Ghiacciaio
- Palude/mangrovie
- Parco/foresta
- Piana fangosa
- Spiaggia/deserto

Continua il viaggio con Lonely Planet

1 Destinazione Spagna





shop.lonelyplanetitalia.it

2 Parla la lingua del posto

Con il **Frasario – dizionario spagnolo** potrai trovare le parole giuste per ogni occasione. Bastano poche frasi per entrare in sintonia con la gente del posto

shop.lonelyplanetitalia.it/frasari

3 Lasciati ispirare

shop.lonelyplanetitalia.it

4 Resta in contatto

Iscriviti alla newsletter Lonely Planet

Ogni mese le migliori destinazioni per partire, consigli di viaggio, curiosità dal mondo, promozioni sui libri del nostro catalogo

lonelyplanetitalia.it

5 Guide in digitale

Sfoglia tutte le guide e i capitoli disponibili in formato digitale su lonelyplanetitalia.it

shop.lonelyplanetitalia.it

twitter.com/lonelyplanet_it

facebook.com/lonelyplanetitalia

youtube.com/user/lonelyplanetitalia

instagram.com/lonelyplanet_it

© Lonely Planet Publications

Catherine Le Nevez
Barcellona La voglia di viaggiare di Catherine è iniziata all'età di quattro anni quando dalla sua base parigina ha percorso le strade d'Europa. Da allora si è messa in viaggio sfruttando ogni opportunità, visitando 60 paesi e portando contemporaneamente a termine il suo dottorato in arti creative, il master in scrittura professionale, e ancora le specializzazioni in editing e publishing. Ha scritto decine di guide Lonely Planet e articoli su Parigi, Francia, Europa e altre destinazioni.

Isabella Noble
Andorra, Catalogna Di nazionalità anglo-australiana ma spagnola nel cuore, Isabella ha girovagato per tutto il globo sin dal suo primo viaggio intorno al mondo a un anno di età. Cresciuta in un candido villaggio andaluso, è una giornalista di viaggi esperta della Spagna, ma si occupa anche di India, Thailandia, Regno Unito e altri paesi per Lonely Planet, Daily Telegraph e altre testate. Isabella è su Twitter e Instagram @isabellamnoble.

John Noble
Aragona, Galizia John viaggia per Lonely Planet dagli anni '80. Il numero di titoli Lonely Planet scritti da lui è a tre cifre, su destinazioni sparse in tutto il pianeta. È ancora affascinato dalle mete poco note e ama soprattutto le montagne, dai Pirenei all'Himalaya. Potrete vedere le sue foto su Instagram: @johnnoble11. John ha contribuito anche alla sezione Conoscere di questo libro.

Regis St Louis
Paesi Baschi, La Rioja, Navarra Regis è cresciuto in una città del Midwest, negli Stati Uniti, quel genere di luoghi che alimentano il desiderio di viaggiare, e fin da giovane è stato affascinato dalle lingue straniere e dalle culture di tutto il mondo. Ha trascorso gli anni della formazione imparando il russo e qualche lingua romanza, che gli sono tornate utili nei suoi viaggi in quasi tutto il pianeta. Ha contribuito a oltre 50 titoli Lonely Planet su destinazioni nei sei continenti. I suoi viaggi l'hanno portato dai monti della Kamchatka a remoti villaggi nelle isole della Melanesia, e in molte grandi metropoli. Quando non è in viaggio, vive a New Orleans.

Contributi
Esme Fox ha collaborato al capitolo Barcellona.

LA NOSTRA STORIA

Un'auto vecchia e sgangherata, pochi dollari in tasca e tanta voglia di avventura. Questo è tutto ciò di cui Tony e Maureen Wheeler hanno avuto bisogno per il viaggio della loro vita – Europa e Asia via terra, destinazione Australia. Hanno viaggiato parecchi mesi, ma alla fine si sono seduti al tavolo della loro cucina e hanno scritto e confezionato la loro prima guida di viaggio, *Across Asia on the cheap*. In una settimana ne avevano vendute 1500 copie! Era il 1972, era nata Lonely Planet.

Oggi Lonely Planet ha uffici a Franklin, Londra, Melbourne, Oakland, Dublino, Beijing e Delhi, con più di seicento persone tra staff e autori, e ha partner in diverse nazioni, tra cui Italia, Francia, Germania e Spagna. Alla base del lavoro di tutti c'è ancora la convinzione di Tony che 'una grande guida deve fare tre cose: informare, istruire e divertire'.

I NOSTRI AUTORI

Gregor Clark
Asturie, Cantabria, Picos de Europa Gregor è uno scrittore che vive negli Stati Uniti, con un tale amore per le lingue e una curiosità su quello che lo attende dietro l'angolo da portarlo a visitare decine di paesi in cinque continenti. A partire dal 2000 Gregor ha fornito il suo contributo alle guide Lonely Planet, in particolare a destinazioni in Europa e nelle Americhe, tra le quali *France*, *Portugal* e *Mexico*. Gregor ha vissuto in California, Francia, Spagna e Italia prima di stabilirsi con la moglie e le due figlie nel Vermont.

Sally Davies
Barcellona Sally è approdata a Siviglia nel 1992 con qualche peseta in tasca e cinque parole di spagnolo in tutto ma, nonostante la sua totale incapacità di comunicare nella lingua locale, è riuscita subito a guadagnarsi da vivere distribuendo volantini per l'Expo '92. Dal 2001 si è stabilita a Barcellona, dove la sua giornata lavorativa consiste nello scovare buoni ristoranti, visitare musei e cercare modi sempre nuovi per far conoscere la bellezza di questa città straordinaria.

Anthony Ham
Castiglia e León Anthony è scrittore e fotografo specializzato sulla Spagna, l'Africa orientale e meridionale, l'Artico e il Medio Oriente. Nel 2001, dopo aver vagabondato per anni in tutto il mondo, Anthony si è innamorato di Madrid dove ha vissuto per 10 anni, ha sposato una ragazza spagnola e ne ha fatto il suo secondo paese. Rientrato ora in Australia, continua a viaggiare alla ricerca di storie da scrivere. Anthony ha contribuito anche alle sezioni Pianificare il viaggio e Guida pratica di questa guida.

PAGINA PRECEDENTE ALTRI AUTORI

Spagna settentrionale
12ª edizione italiana – Marzo 2019
Tradotto dall'edizione originale inglese:
Spain (12th edition, November 2018)

ISBN 978-88-5925-820-9

© Lonely Planet Global Limited
Fotografie © fotografi indicati

Tradotto e pubblicato da EDT srl su licenza esclusiva di Lonely Planet Global Limited.
Per informazioni relative al contenuto di questa pubblicazione contattare EDT srl.

EDT srl
17 via Pianezza, 10149 Torino, Italia; (39) 011 5591 811 – fax (39) 011 2307 034; edt@edt.it, lonelyplanetitalia.it

In copertina foto di Mimadeo/Shutterstock ©: San Juan de Gaztelugatxe, Paesi Baschi.

Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione, anche parziale e con qualsiasi mezzo, non è consentita senza la preventiva autorizzazione scritta dell'editore. Lonely Planet e il logo di Lonely Planet sono marchi di Lonely Planet e sono registrati presso l'Ufficio Brevetti e Marchi negli Stati Uniti e in altri paesi. Lonely Planet non permette che alcun esercizio commerciale (vendite al dettaglio, ristoranti e alberghi) utilizzi il suo nome e il suo logo. Per eventuali segnalazioni: www.lonelyplanet.com/ip

Lonely Planet e i suoi autori fanno del loro meglio per fornire informazioni il più possibile accurate e attendibili. Tuttavia Lonely Planet e EDT declinano ogni responsabilità per qualsiasi danno, pregiudizio o inconveniente che dovesse derivare dall'utilizzo di questa guida.

twitter.com/lonelyplanet_it
facebook.com/lonelyplanetitalia
youtube.com/user/lonelyplanetitalia
instagram.com/lonelyplanet_it

© Lonely Planet Publications

© Lonely Planet Publications. Per agevolarne l'utilizzo, questo libro non ha restrizioni digitali. Tuttavia ti ricordiamo che l'uso è strettamente personale e non commerciale. Nello specifico, non caricare questo libro su siti di peer-to-peer, non inviarlo via email e non rivenderlo. Per ulteriori informazioni, leggi le Condizioni di vendita sul nostro sito.